

Harmonogram výuky v akad. roce 2023/2024

Studijní obor: Teorie a praxe v tělovýchově seniorů

Forma výuky: prezenční (dle situace lze nahradit distanční formou)

Garant: Bc. Jitka Malušková

Přednášející: Bc. Jitka Malušková

ZS – zimní semestr

	Zdravotní a rehabilitační formy cvičení – cvičení vedoucí k správnému držení těla v základních polohách a pozicích.
	Zdravotní a rehabilitační formy cvičení – cvičení zacílená na střed těla a fixaci dolní a horní části těla.
	Zdravotní a rehabilitační formy cvičení – cvičení zacílená na dech a jeho různé využití.
	Zdravotní a rehabilitační formy cvičení – cvičení zacílená na oblast hlavy, krční páteře a šíje.
	Zdravotní a rehabilitační formy cvičení – cvičení zacílená na ramena, lopatky, paže a hrudník.
	Zdravotní a rehabilitační formy cvičení – cvičení zacílená na zádové a břišní svaly.
	Zdravotní a rehabilitační formy cvičení – cvičení zacílená na oblast bederní páteře, pánve a dolních kočetin.
	Zdravotní a rehabilitační formy cvičení – cvičení na koordinaci a rovnováhu.
	Zdravotní a rehabilitační formy cvičení – relaxační cvičení.
	Zdravotní a rehabilitační formy cvičení – meditační cvičení.



Sokolov

Činnost je realizována za finanční podpory města Sokolova.

LS – letní semestr

	Zdravotní a rehabilitační formy cvičení – cvičení s overballem.
	Zdravotní a rehabilitační formy cvičení – cvičení s páskem a jógovými bloky.
	Zdravotní a rehabilitační formy cvičení – kombinace cvičení s pomůckami.
	Zdravotní a rehabilitační formy cvičení – kombinace cvičení s pomůckami.
	Zdravotní a rehabilitační formy cvičení – jóga pro začátečníky.
	Zdravotní a rehabilitační formy cvičení – jóga pro začátečníky.
	Zdravotní a rehabilitační formy cvičení – kompenzační cvičení.
	Zdravotní a rehabilitační formy cvičení – posilovací cvičení.
	Zdravotní a rehabilitační formy cvičení – uvolňovací a protahovací cviky.
	Zdravotní a rehabilitační formy cvičení – dechová a relaxační cvičení.

Přednášky se konají v úterý od 15:45 hodin. (Přednáška trvá 60 min.) Změna termínů vyhrazena.



Sokolov

Činnost je realizována za finanční
podpory města Sokolova.