

pořádá ve dnech 4. – 8. září 2017

TÝDEN POHYBOVÝCH AKTIVIT A ZDRAVÍ

Program:

1. Zájmové aktivity pro zaměstnance MU

- 4. – 6. září 2017
- Bližší informace a přístup k přihlášce jsou uvedeny níže.

2. Vědecká konference Život ve zdraví (2017)

- 7. – 8. září 2017
- Bližší informace a přihláška na konferenci jsou dostupné na této adrese:

https://is.muni.cz/obchod/fakulta/ped/konf/zivot_zdravi/

Zájmové aktivity pro zaměstnance MU ve dnech 4. – 6. září 2017

Zveme akademické i neakademické pracovníky MU na Týden pohybových aktivit a zdraví.

Přijďte si zasportovat, zacvičit, pobavit se a také se něco dovědět o svém těle. Přijďte si vyzkoušet, jak své tělo zregenerovat při práci v kanceláři a jak správně sedět u počítače, aby vás nebolela záda.

Přijďte si popovídat také o své výživě!

Program zájmových aktivit:

Číslo aktivity:	Kdy:	V kolik:	Kde:	O čem:	S kým:
1.	pondělí 4. září	9:00 – 10:00	tělocvična, Poříčí 7	Pilates a cvičení s overbally	PaedDr. Hana Janošková, Ph.D.
2.	úterý 5. září	9:00 – 10:00	tělocvična, Poříčí 7	Cvičení na velkých míčích	PaedDr. Hana Janošková, Ph.D.
3.	úterý 5. září	10:30 – 12:00	místnost RUV, Poříčí 9	Základy výživy názorně a zábavně	PhDr. Leona Mužíková, Ph.D.
4.	úterý 5. září	15:00 – 16:00	posilovna, Poříčí 31	Pojďte s námi do posilovny	PhDr. Petr Vlček, Ph.D.
5.	středa 6. září	9:00 – 10:00	místnost RUV, Poříčí 9	Zdravotní chvilka v kanceláři aneb cvičení na židlích	Mgr. Hana Šeráková, Ph.D.

Přihlášky:

Akce je zdarma. Přihlásit se můžete na libovolný počet nabízených aktivit nejpozději jeden den před konáním aktivity prostřednictvím elektronické přihlášky:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScRdylnPNz8715rqN2dUBJnCHfmKJoyZdFVjRCnsmBJKWrKA/formResponse>

Obsah zájmových aktivit:

1. Pilates a cvičení s overbally

Protahovací a posilovací cvičení metodou Pilates, které vám pomůže s celkovým zpevněním všech svalových partií vašeho těla, včetně zpevnění hlubokého stabilizačního systému. Toto cvičení je určeno pro všechny věkové kategorie, sportovce i nesportovce, muže i ženy.

S sebou: sportovní oblečení (šatna bude k dispozici). Cvičí se na boso nebo v ponožkách, sportovní obuv není nutná.

2. Cvičení na velkých míčích

Zábavné cvičení s hudbou na velkých míčích zaměřené na posilovací, protahovací a koordinační prvky. Toto cvičení je určeno pro všechny věkové kategorie, sportovce i nesportovce, muže i ženy.

S sebou: sportovní oblečení a obuv (šatna bude k dispozici).

3. Základy výživy názorně a zábavně

Představíme vám zábavné způsoby, jak sestavit a zhodnotit svůj jídelníček. Základům výživy pak bude rozumět opravdu každý. Vyvracíme mýtus „co je zdravé, není dobré“ a vysvětlujeme krédo „nejsou nezdravé potraviny, ale jejich množství“. Srdečně jsou zváni akademičtí i neakademičtí pracovníci.

4. Pojd'te s námi do posilovny

Provedeme vás základy kondičního posilování. Do zrenovované posilovny PdF MU zveme všechny, koho láká posilovací a formovací cvičení. Zváni jsou úplní začátečníci i pravidelní návštěvníci posilovny.

S sebou: sportovní oblečení a obuv (šatna bude k dispozici).

5. Zdravotní chvilka v kanceláři aneb cvičení na židlích

Sedíte téměř celý den u počítače nebo za psacím stolem? Bolí vás záda? Otékají vám nohy? Právě pro vás je určena lekce cvičení na židlích, ve které se dozvíte o ergonomii správného sedu a vyzkoušíte si cvičení pro prevenci bolavých zad. Aktivita je určena opravdu pro každého.

S sebou: pohodlné oblečení (šatna nebude k dispozici). Cvičení je připraveno tak, aby se dalo zvládnout v běžném oblečení.

Těšíme se na Vaši účast!