

Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Bolevec
připravilo pro své klienty na období 2021/2022

POHYBOVÉ AKTIVITY

JÓGA pro seniory

Cvičení s důrazem na správné dýchání a soustředění se na to, co tělo procvičuje. Vhodné i pro méně pohyblivé a lehce zdravotně handicapované.

Komu je určeno: seniorům

Lektor: Michaela Mrázková, Jana Kufnerová

Kdy probíhá: pondělí 9:15 – 10:40 hod. (Michaela Mrázková)
čtvrtek 9:30 – 10:30 hod. (Jana Kufnerová)
čtvrtek 13:00 – 14:00 hod. (Jana Kufnerová)

Účastnický poplatek: zdarma

Kapacita: volná místa budou známa po zápisech pro stávající klienty

U koho získáte podrobné informace:

Mgr. Veronika Máslová, tel.: 377 260 425, mob. 736 489 754

KONDIČNÍ CVIČENÍ pro seniory

Cvičení pro uvolnění bolestivosti páteře a kloubů, zlepšení pohyblivosti, protažení zkrácených svalů a posilování ochablých svalových partií. Udržíte se v kondici a budete se cítit lépe.

Komu je určeno: seniorům

Lektor: Miroslava Eberlová

Kdy probíhá: úterý 9:30 – 10:30 hod.

Účastnický poplatek: zdarma

Kapacita: volná místa budou známa po zápisech pro stávající klienty

U koho získáte podrobné informace:

Mgr. Michaela Rubášová, tel.: 377 260 425, mob. 608 744 002

Komu je určeno: seniorům

Lektor: Marcela Tužilová

Kdy probíhá: úterý 10:45 – 11:45 hod.

Účastnický poplatek: zdarma

Kapacita: volná místa budou známa po zápisech pro stávající klienty

U koho získáte podrobné informace:

Mgr. Michaela Rubášová, tel.: 377 260 425, mob. 608 744 002

Komu je určeno: seniorům

Lektor: Josef Krblich

Kdy probíhá: středa 9:00 – 10:00 hod.

Účastnický poplatek: zdarma

Kapacita: volná místa budou známa po zápisech pro stávající klienty

U koho získáte podrobné informace:

Mgr. Veronika Máslová, tel.: 377 260 425, mob. 736 489 754

Komu je určeno: seniorům

Lektor: Hana Köglerová

Kdy probíhá: středa 10:30 – 11:30 hod.

Účastnický poplatek: zdarma

Kapacita: volná místa budou známa po zápisech pro stávající klienty

U koho získáte podrobné informace:

Mgr. Veronika Máslová, tel.: 377 260 425, mob. 736 489 754

Komu je určeno: seniorům

Lektor: Věra Uhlíková

Kdy probíhá: čtvrtek 11:15 – 12:15 hod.

Účastnický poplatek: zdarma

Kapacita: volná místa budou známa po zápisech pro stávající klienty

U koho získáte podrobné informace:

Mgr. Michaela Rubášová, tel.: 377 260 425, mob. 608 744 002

CVIČENÍ PRO BOLAVÁ ZÁDA

Máte sedavé zaměstnání? Bolí vás záda? Nemáte vůli doma pravidelně cvičit? Přijďte k nám. Kondiční a posilovací cvičení problematických partií pod vedením zkušené fyzioterapeutky Věry Uhlíkové. Vhodné pro všechny věkové kategorie.

Komu je určeno: veřejnosti

Lektor: Věra Uhlíková

Kdy probíhá:

pondělí	16:30 – 17:30 hod.	1. skupina
středa	17:45 – 18:45 hod.	2. skupina
středa	19:00 – 20:00 hod.	3. skupina
čtvrtek	10:00 – 11:00 hod.	4. skupina

Účastnický poplatek: 900 Kč / 15 lekcí

Kapacita: volná místa budou známa po zápisech pro stávající klienty

U koho získáte podrobné informace:

Monika Molcarová, tel.: 377 260 425, mob. 777 343 792

PILATES CLINIC METOD

Pilates Clinic Metod je cvičení spojené s nejmodernějšími zdravotními a fyzioterapeutickými koncepty. Cvičí se tak, aby každý pohyb byl funkční a pro tělo maximálně přínosný v oblasti zdravého a funkčního držení těla. Jedná se o pomalejší cvičení, které vám díky preciznímu provedení cviků (proto ta pomalost) pomůže s bolestí zad, kloubů a svalů. Pochopíte výhody správného držení těla, napřímení a naučíte se funkčnímu posilování hlubokého stabilizačního systému. Celý trénink je koncipován tak, aby se vám zlepšil pohyb v běžných denních činnostech a to tak, že přenesete zásady správného funkčního pohybu, které se při lekcích naučíte, do běžného každodenního života. Vhodné pro všechny věkové kategorie.

Komu je určeno: veřejnosti

Lektor: Michaela Boušová

Kdy probíhá:

středa	9:00 – 10:00 hod.	1. skupina
	10:15 – 11:15 hod.	2. skupina

Účastnický poplatek: 825 Kč / 15 lekcí

Kapacita: volná místa budou známa po zápisech pro stávající klienty

U koho získáte podrobné informace:

Monika Molcarová, tel.: 377 260 425, mob. 777 343 792

JÓGA pro veřejnost

NOVINKA!

Příjemné protažení, trochu posilování a dlouhá relaxace. Cvičení, kde propojíte fyzické posílení těla s duševním odpočinkem. Poznáte možnosti svého těla, které budete pravidelným tréninkem zdokonalovat, a současně zklidníte svou mysl.

Komu je určeno: veřejnosti

Lektor: Jana Kufnerová

Kdy probíhá: středa 17:00 – 18:30 hod.

Účastnický poplatek: 1 440 Kč / 12 lekcí

Kapacita: volná místa

U koho získáte podrobné informace:

Monika Molcarová, tel.: 377 260 425, mob. 777 343 792

RADOST TĚLU A DUŠI

Vyzkoušejte naše cvičení, které si klade za cíl věnovat se jak fyzickému cvičení, tak duševní relaxaci. Těšit se můžete na jednotlivé prvky, které dohromady dají krásný ucelený program. Společně s vámi se lektorka bude věnovat kloubní gymnastice a cvičení páteře, cvičení na meridiány – čínské zdravotní cvičení, vnitřnímu uvolňování těla a meditaci, automasáži těla, posilování pánevního dna dle pí. Mojžíšové.

Komu je určeno: veřejnosti

Lektor: Barbora Bohuslavová

Kdy probíhá: čtvrtek 16:00 – 17:00 hod.

Účastnický poplatek: 750 Kč / 15 lekcí

Kapacita: volná místa budou známa po zápisech pro stávající klienty

U koho získáte podrobné informace:

Monika Molcarová, tel.: 377 260 425, mob. 777 343 792

ORIENT SE SAIDOU pro aktivní seniorky

Objevte kouzlo ženského tance v rytmu orientální hudby. Čekají vás taneční prvky, které jsou uzpůsobeny vašemu věku a kondici. Tanec vám pomůže zlepšit pohyblivost, podpořit ženskost pohybů, umožní vám cítit se krásně a smyslně a oprostí vás alespoň na chvíli od každodenních starostí. Z naučených kroků nacvičíme jednoduché i složitější choreografie.

Komu je určeno: seniorům a veřejnosti

Lektor: Mgr. Zdeňka Pelikánová

Kdy probíhá: úterý 15:30 – 16:30 hod.

Účastnický poplatek: 825 Kč / 15 lekcí

Kapacita: volná místa budou známa po zápisech pro stávající klienty

U koho získáte podrobné informace:

Mgr. Veronika Máslová, tel.: 377 260 425, mob. 736 489 754

TANEČNÍ SKUPINA ADETO

ADETO je stabilní ženská taneční skupina v důchodovém věku, která velmi ráda tančí, nebojí se pilně trénovat, pracovat na sobě, užívat si lákavé rytmy, uvolnit se a předvést svou píli před publikem.

Naše vystoupení jsou živelná, tančená s radostí a chutí pobavit lidi a motivovat je k tomu, že leccos jde, když se chce (ať je to tanec nebo něco jiného). Pravidelně sestavujeme nové choreografie v rytmech latinsko-amerických, moderních, country i lidových. Jsme schopné připravit netradiční kulturní vložku k téměř jakékoliv příležitosti, umíme i přizvat diváky, naučit je jednoduché sestavy a společně si zatančit. Pokud vás napadá, kde nás využít, kontaktujte lektorku.

Komu je určeno: seniorům

Lektor: Mgr. Veronika Máslová

Kdy probíhá: pondělí 9:30 – 11:00 hod.

Kapacita: momentálně nepřijímáme nové účastnice

U koho získáte podrobné informace:

Mgr. Veronika Máslová, tel.: 373 312 374, mob. 736 489 754

PINGPONGOVÝ KLUB

Chcete si pinknout a nemáte s kým? Jste profík či úplný začátečník? Ty, kteří chodí hrát do TOTEMu stolní tenis, spojuje potřeba se hýbat, setkávat se s lidmi podobného zájmu, popovídat si, mít k dispozici prostor pro hru a seznámení. Pokud i vy máte zájem, přijďte se podívat a zahrát si.

Komu je určeno: veřejnosti

Kdy probíhá: středa 8:00 – 11:00 hod.

pátek 12:30 – 14:30 hod.

Účastnický poplatek: 15 Kč / za den hry

U koho získáte podrobné informace:

Monika Molcarová, tel.: 377 260 425, mob. 777 343 792



BOLEVEC

Pozn.: Kompletní nabídka TOTEMových aktivit je k dispozici na webových stránkách www.totemplzen.cz nebo na požádání v papírové podobě v prostorách TOTEM, z.s., Kaznějovská 51, Plzeň.