

Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Bolevec
připravilo pro své klienty na období 2022/2023

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, Ivona Janušková

Kdy probíhá: pondělí 9:15–10:40 hod. (Michaela Mrázková)
čtvrtek 9:00–10:00 hod. (Ivona Janušková)
čtvrtek 10:15–11:15 hod. (Ivona Janušková)
pozor, změna času u čtvrtečních skupin jógy

Účastnický poplatek: zdarma

Kapacita: volná místa budou známa po zápisech pro stávající klienty

U koho získáte podrobné informace:

Bc. Petra Kutišová, tel.: 377 260 425, mob. 732 343 947

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: Ivana Hendrychová

Kdy probíhá: úterý 9:00–10:00 hod. *pozor, změna času*

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: Radka Zahradníková

Kdy probíhá: úterý 10:30–12:00 hod. *pozor, změna času*

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: Hana Heimrathová

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:

Bc. Petra Kutišová, tel.: 377 260 425, mob. 732 343 947

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:

Bc. Petra Kutišová, tel.: 377 260 425, mob. 732 343 947

Komu je určeno: seniorům

Lektor: Věra Uhlíková

Kdy probíhá: pondělí 15:30–16:30 hod. *pozor, změna dne i času*

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 17:00–18:00 hod. 1. skupina *pozor, změna času*
středa 18:30–19:30 hod. 2. skupina *nová skupina*

Účastnický poplatek: 1 125 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
10:30–11:30 hod. 2. skupina *pozor, změna času*

Účastnický poplatek: 975 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

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: 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

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ pro veřejnost

NOVINKA!

Podpořte své zdraví a kondici zdravotním cvičením, které je specifickou formou tělesné výchovy. Budeme se věnovat kompenzačním cvičením, trénovat správné držení těla, učit se správně dýchat a napravovat nevhodné pohybové stereotypy. Cvičit se bude v různých polohách, nejvíce však v lehu. Postupně (a přiměřeně věku) posílíme různé svaly a zpevníme střed těla.

Komu je určeno: veřejnosti

Lektor: Helena Regnerová

Kdy probíhá: čtvrtek 17:30–18:30 hod.

Účastnický poplatek: 975 Kč / 15 lekcí

Kapacita: volná místa

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

Lektor: Mgr. Zdeňka Pelikánová

Kdy probíhá: úterý 15:30–16:30 hod.

Účastnický poplatek: zdarma

Kapacita: volná místa budou známa po zápisech pro stávající klienty

U koho získáte podrobné informace:

Miroslava Kudrnová, tel. 377 260 425, mob. 734 672 591

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 nás.

Komu je určeno: seniorům

Kdy probíhá: pondělí 9:30–11:00 hod.

Kapacita: momentálně nepřijímáme nové účastnice

U koho získáte podrobné informace:

Bc. Petra Kutišová, tel.: 377 260 425, mob. 732 343 947

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: 25 Kč / za den hry

U koho získáte podrobné informace:

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

KLUB PUTOVÁNÍ PO ČESKÝCH KRAJÍCH

Do „putovacího“ klubu se postupně vyvinula aktivita, která začínala a několik let fungovala jako kurz Akademie třetího věku, vedený lektorem Jiřím Oudesem. Jednotlivé skupiny projevily velkou chuť pokračovat ve výletech s poznáváním a společném setkávání se i po jeho odchodu a díky ochotě některých účastníků ujmout se dobrovolnický vedení klubu, pokračovala aktivita jako uzavřený akademický klub, který byl vyhrazen těm, kteří se předtím kurzů Putování po českých krajích účastnili a chtěli nadále společně poznávat krásy našeho kraje. Nyní se v této aktivitě posouváme o kousek dál – už nepotřebuje zastřešení Akademie třetího věku ani nemusí nutně zůstat uzavřená dalším zájemcům. Případné rozšíření řad účastníků je plně v rukách vedoucího klubu (do nastavené maximální kapacity jednotlivých skupin).

Komu je určeno: seniorům

Vedoucí skupin: Václav Hebeda, Marie Novotná, Jan Šourek

Kdy probíhá: středa 1x měsíčně (2 skupiny, trasy zpravidla do 8 km)
 čtvrtek 1x měsíčně (1 skupina, trasy do 15 km)

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



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.