

**Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM, z.s.**  
připravilo pro své klienty na období 2020/2021 projekt

## **PRO ZDRAVÍ A NA POHODU**

**v rámci kterého se můžete přidat do následujících aktivit:**

### **TOTEMOVÉ KOLOBĚŽKOVÁNÍ**

Pojďte po létě zapracovat na svém těle a duchu. Jízda na koloběžce může být nejen zábavou, ale i příjemným a účinným posílením celého těla. Přijďte se s námi naučit, jak na to, společně projet pár hezkých tras a užít si čas venku v pohybu a se stejně naladěnými lidmi. Kurz bude probíhat jednou týdně po dobu šesti týdnů. Kurz se bude letos realizovat v rámci projektu **Pro zdraví a na pohodu** a zahrnuje vyjížděky s lektorem, zapůjčení koloběžky a helmy.

### **KOLOBĚŽKOVÁNÍ PRO POKROČILÉ**

**Komu je určeno:** seniorům

**Lektor:** Bohumil Vřešťál

**Kdy probíhá:** čtvrtek 13:30 – 15:30 hod.

**Termín:** 23. 9. – 4. 11. 2021

**Účastnický poplatek:** 150 Kč / 6 lekcí

**Kapacita:** volná místa budou známa po zápisech pro stávající klienty

**U koho získáte podrobné informace:** Lucie Bolehovská, tel.: 607 917 933

### **KOLOBĚŽKOVÁNÍ PRO ZAČÁTEČNÍKY**

**Komu je určeno:** seniorům

**Lektor:** Bohumil Vřešťál

**Kdy probíhá:** úterý 14:00 – 16:00 hod.

**Termín:** 21. 9. – 2. 11. 2021

**Účastnický poplatek:** 150 Kč / 6 lekcí

**Kapacita:** volná místa budou známa po zápisech pro stávající klienty

**U koho získáte podrobné informace:** Lucie Bolehovská, tel.: 607 917 933

## TOTEMOVÉ HŮLKOVÁNÍ

Nabízíme intenzivní šestitýdenní trénink chůze s nordic walkingovými holemi (NW) v překrásné přírodě kolem Boleveckých rybníků v doprovodu profesionálních lektorů. Kromě přátelské atmosféry přináší možnost naučit se techniku NW, zlepšit si zdravotní kondici, trávit smysluplně svůj volný čas a potkávat se s podobně naladěnými lidmi. Náročnost je přizpůsobená účastníkům kurzu. Kurz bude probíhat v rámci projektu **Pro zdraví a na pohodu**.

V rámci projektu aktivním účastníkům dále nabídneme přednášky, relaxaci v sauně a speciální výlety s NW holemi i mimo Bolevecké rybníky. Je na co se těšit a vše se včas dozvíte.

**Komu je určeno:** seniorům

**Lektor:** Jitka Batková, Veronika Máslová, Michaela Rubášová

**Kdy probíhá:**

pondělí	10:00 – 12:00 hod.	AKTIV (Míša Rubášová)
	13:00 – 15:00 hod.	AKTIV (Jitka Batková)
	14:00 – 16:00 hod.	RELAX (Veronika Máslová)
středa	10:00 – 12:00 hod.	AKTIV (Jitka Batková)

Je možné se přihlásit na 1–2 termíny vycházek, např. PO 10:00 a ST 10:00 hod.

**Termín:** 20. 9. – 29. 10. 2021

**Účastnický poplatek:** 150 Kč / 6 lekcí (Pozn.: Pokud si účastník vybere 2 skupiny a chodí tedy 2x týdně, platí 300 Kč)

**Kapacita:** volná místa budou známa po zápisech pro stávající klienty

**U koho získáte podrobné informace:** Lucie Bolehovská, tel.: 607 917 933

**Vstupní informační setkání proběhne v úterý 14. 9. 2021 od 15:00 hod.**

**Sraz k vycházce je vždy před TOTEMem v Bolevci (Kaznějovská 51, Plzeň), kde na vás bude čekat instruktor s hůlkami na kondiční chůzi.**

## **Co si vzít s sebou:**

Láhev s pitím, něco malého k zakousnutí v případě velkého hladu.

Podle ročního období čelenku nebo čepici, pláštěnku nebo bundu do deště.

## **Úroveň obtížnosti:**

### **RELAX – s hůlkami na čerstvý vzduch**

Zaměřené na rovnoměrné rozpočívání celého těla, aktivní odpočinek v přírodě se stejně naladěnými lidmi. Stupeň obtížnosti je vhodný i pro začátečníky, osoby s nižší fyzickou zdatností. Je mírně fyzicky namáhavé.

### **AKTIV – aktivně s hůlkami za správnou technikou a kondicí**

Zaměřené na intenzivnější trénink celého těla, zvýšení osobní kondice, aktivní pohyb v přírodě se stejně naladěnými lidmi. Využití členitějšího terénu s drobným převýšením. Usiluje o vyšší rozsah pohybů a intenzivnější práci s holemi.

V rámci projektu aktivním účastníkům dále nabídneme přednášky, relaxaci v sauně a speciální výlety s NW holemi i mimo Bolevecké rybníky. Je na co se těšit a vše se včas dozvíte.



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