

Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM, z.s.
připravilo pro své klienty na období 2022/2023 projekt

PRO ZDRAVÍ A NA POHODU

v rámci kterého se můžete přidat do následujících aktivit:

TOTEMOVÉ HŮLKOVÁNÍ

Nabízíme intenzivní šestitýdenní trénink chození 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**.

Komu je určeno: seniorům

Lektor: Jitka Batková, Jakub Kladiva, Martin Pergl, 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 (Jakub Kladiva)
středa	10:00–12:00 hod.	AKTIV (Martin Pergl)

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

Termín: 19. 9. – 28. 10. 2022 (další kurz 7. 11. – 16. 12. 2022)

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:

Mgr. Michaela Rubášová, tel.: 608 744 002, email: rubasova@totemplzen.cz

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 rozpohybování 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.

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 vyjížďky s lektorem, zapůjčení koloběžky a helmy.

KOLOBĚŽKOVÁNÍ

Komu je určeno: seniorům

Lektor: Bohumil Vřešťál

Kdy probíhá: čtvrtek 14:00–16:00 hod.

Termín: 22. 9. – 27. 11. 2022

Účastnický poplatek: 150 Kč / 6 lekcí (dvouhodinových vyjížděk)

Kapacita: volná místa budou známa po zápisech pro stávající klienty;
(pozn. do skupiny se mohou připojit i začátečníci)

U koho získáte podrobné informace:

Mgr. Michaela Rubášová, tel.: 608 744 002, email: rubasova@totemplzen.cz

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 nebo na požádání v papírové podobě v prostorách TOTEM, z.s., Kaznějovská 51, Plzeň.