



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



Uvnitř čísla upřesněné nabídky nových aktivit „KKC“ 

Časopis Aktivních Seniorů ČAS



ZDARMA

Den pro zdraví s fotbalovým turnajem. v chůzi



**BŘEZEN
2019**

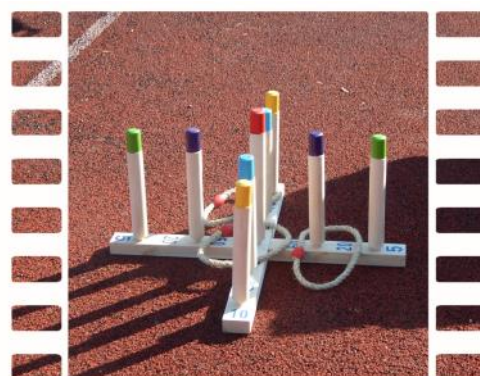


ČASOPIS PRO AKTIVNÍ SENIORY A DALŠÍ ZÁJEMCE O CVIČENÍ





1	PŘEDNÍ STRANA OBÁLKY
2	OBSAH
3-15	AKTIVITY KULTURNĚ KOMUNITNÍHO CENTRA
16-17	PRAVIDELNÉ VÝLETY S HONZOU ŠIMLEM
18	MÁTE ZÁJEM O SEBEOBRANU?
19	CYKLOVÝLETY S IVANEM LIŠKOU
20-21	SENIOR FITNES CUP 2019 - FOTBAL V CHŮZI
22	DEN PRO ZDRAVÍ - ARITMA PRAHA
23-24	SENIOR FITNES z. s.
25	SNAŽME SE POMÁHAT DRUHÝM
26	POHYB, NUTNÁ SOUČÁST NAŠICH DĚTÍ
27	DALŠÍ POZVÁNÍ DO ITÁLIE
28	ZADNÍ STRANA OBÁLKY



Projekt Kulturně Komunitního centra Senior fitnes byl podpořen z Operačního programu Praha - pól růstu ČR a díky tomu můžeme bezplatně zajistit pro naše klienty rozšíření některých aktivit a nadále využívat prostory centra v Uralské 6

Registrační číslo projektu: CZ.07.3.63/0.0/0.0/17_051/0000735

Číslo programu: 07

Název programu: Operační program Praha - pól růstu ČR



NOVÉ AKTIVITY KULTURNĚ KOMUNITNÍHO CENTRA

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES
Provoz: Po - Čt: 10:00 - 18:00 hodin

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM **SENIOR FITNES**

VZDĚLÁVACÍ KROUŽKY A AKTIVITY OD LEDNA 2019

Kulturně komunitní centrum Senior fitness si v rámci své činnosti dovoluje nabídnout nově vzniklé vzdělávací kroužky a aktivity. Zájemci se mohou hlásit na recepci.

Vzdělávací kurzy:

Němčina

Francouzština

Španělština

Řeština

Počítačová gramotnost

Práce s tabletem a chytrým telefonem

Volnočasové kurzy:

Sebeobrana

Společenské hry a trénování paměti

Řecké tance

Fotokroužek

Zpěv

Relaxační jóga

Hry na PC

Venkovní aktivity a aktivity mimo prostory KKC v Uralské č. 6:

Sebeobrana

Nordic walking

Fotbal v chůzi

Volejbal bez skákání

Unicurling

Bowling

Díky dotacím z fondů EU můžeme seniorům nabídnout všechny aktivity zdarma do naplnění kapacity.



Senior fitness z. s., Uralská 6, Praha 6
tel.: 281 910 522, 777 778 760 (Bára Kašparová)
recepce@seniorfitness.cz, www.seniorfitness.cz



NOVÉ AKTIVITY KULTURNĚ KOMUNITNÍHO CENTRA

PŘEHLED JEDNOTLIVÝCH NABÍZENÝCH AKTIVIT A KROUŽKŮ PRO SENIORY PLATNÝ OD 1. LEDNA 2019

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES

AKTUÁLNÍ KURZY OD LEDNA 2019

Vzdělávací kurzy:

Angličtina začátečníci	pondělí 11:30 - 13:00 a 15:00 - 16:30, čtvrtek 13:00 - 14:30
Angličtina mírně pokročilí	pondělí 10:00 - 11:30, 13:30 - 15:00 16:30 - 18:00 a 18:30 - 20:00, úterý 8:30 - 10:00, čtvrtek 8:30 - 10:00
Angličtina pokročilí	čtvrtek 10:30 - 12:00
Francouzština	úterý 9:30 - 11:00
Španělština	čtvrtek 19:00 - 20:30
Italština začátečníci	úterý 14:00 - 15:30
Italština pokročilí	středa 12:30 - 14:00
Řečtina	středa 15:30 - 17:00
Němčina začátečníci	středa 10:45 - 12:15
Němčina mírně pokročilí	středa 9:00 - 10:30
Kroužek PC gramotnost	úterý 8:00 - 10:00 a 15:00 - 17:00 středa a čtvrtek 8:00 - 10:00
Kroužek sociální síť	úterý 13:00 - 15:00
Kroužek chytrý telefon a tablet	úterý 10:15 - 12:15, středa 10:15 - 12:15 a 13:00 - 15:00

Mimo vyjmenované aktivity je Seniorfitnes známý pořádáním pravidelných cvičení pro občany 50+ jak v Praze, tak i po celé ČR.

**Díky dotacím z fondů EU můžeme seniorům nabídnout
všechny aktivity zdarma do naplnění kapacity.**



Senior fitnes z. s., Uralská 6, Praha 6
tel.: 281 910 522, 777 778 760 (Bára Kašparová)
recepce@seniorfitnes.cz, www.seniorfitnes.cz



KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM **SENIOR FITNES**

AKTUÁLNÍ KURZY OD LEDNA 2019

Volnočasové kurzy:

Výuka bridže začátečníci	úterý 12:00 - 14:00
Výuka bridže pokročilý	úterý 10:00 - 12:00
Fotbal v chůzi	úterý 12:00 - 13:00 a 13:00 - 14:00
Volejbal bez skákání	neděle 11:00 - 12:30
Fotografický kroužek	pondělí 15:00 - 16:30 a 16:30 - 18:00
Sebeobrana	pátek 10:00 - 11:30
Zdravotní cvičení s indiv. přístupem	čtvrtek 14:30 - 16:00
Bowling	čtvrtek 12:30 - 14:00
Snag golf	pondělí 14:00 - 15:00, středa 14:00 - 15:00
Pétanque (březen - listopad)	pondělí 15:00 - 17:00, středa 15:00 - 17:00
Unicurling	úterý 8:00 - 9:30
Ruční práce	pondělí 13:00 - 15:00, středa 16:30 - 18:30
Relaxační jóga	středa 19:00 - 20:30, čtvrtek 9:00 - 10:30
Nordic walking	úterý 14:00 - 16:00, čtvrtek 14:00 - 16:00
Řecké tance	středa 17:00 - 18:30
Spol. hry a trénink paměti	čtvrtek 14:00 - 17:00
Kroužek hry na PC	čtvrtek 10:00 - 12:00
Volný přístup na PC s internetem	středa 16:00 - 19:00, čtvrtek 17:00 - 20:00

Mimo vyjmenované aktivity je Seniorfitnes známý pořádáním pravidelných cvičení pro občany 50+ jak v Praze, tak i po celé ČR.

Díky dotacím z fondů EU můžeme seniorům nabídnout všechny aktivity zdarma do naplnění kapacity.



Senior fitnes z. s., Uralská 6, Praha 6
tel.: 281 910 522, 777 778 760 (Bára Kašparová)
recepce@seniorfitnes.cz, www.seniorfitnes.cz

PŘIJĎTE MEZI NÁS! RÁDI VÁS UVIDÍME!



CO NOVÉHO V KULTURNĚ KOMUNITNÍM CENTRU

AKTUALITY, POZVÁNKY, NABÍDKY...

Kulturně komunitní centrum Senior fitness Vám nabízí výuku angličtiny, italštiny, němčiny, dále celkovou práci na PC, práci s tabletem a chytrým telefonem, práci se sociálními sítěmi, právní poradenství, pétanque, bridž, trénink paměti, scrabble a jiné společenské hry, zcela zdarma (do naplnění kapacit). V případě zájmu nás neváhejte kontaktovat na tel.: +420 777 778 760, e-mail: recepce@seniorfitness.cz.

Důležité upozornění o dalším rozšíření činnosti KKC Senior fitness od data 1. ledna 2019

Již nyní se zájemci mohou přihlašovat do nově vzniklých volnočasových aktivit, které spadají pod „KKC“, (do naplnění kapacit). Jedná se o výuku dalších jazyků: španělština, řečtina a francouzština. Další volnočasové aktivity: sebeobrana seniorů, relaxační jóga, řecké tance, zpěv, fotbal v chůzi, nordic walking, volejbal bez skákání, bowling, unicurling, ruční práce, volný přístup na PC, fotokroužek.

NEJBLIŽŠÍ AKCE...

3. a 24 dubna 2019 - Kulturně komunitní centrum - **PŘEDNÁŠKY O THAJSKU** (A. a P. Šedových). Blíže na www.seniorfitness.cz.



POZVÁNKA NA 3. CYKLOVÝLET

Datum: úterý 2. dubna 2019

Spojení do výchozího bodu trasy: vlak č.9504

Odjezd: Praha-Vršovice v 7:42 hod. a Praha hl. n. v 7:47 hod. do Praha-Satalice 8:04 hod.

Blíže na www.seniorfitness.cz



VYCHÁZKA PŘEDJAŘÍM V POLABSKÉ KRAJINĚ - Libice - Poděbrady

Datum: středa 3. dubna 2019

Odjezd vlaku v 8:52 hod.

Blíže na www.seniorfitness.cz



AKTUALITY, POZVÁNKY A NABÍDKY KKC

VÝUKA CIZÍCH JAZYKŮ

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES

VÝUKA CIZÍCH JAZYKŮ

Otevíráme nové kurzy cizích jazyků, stačí si vybrat:



Francouzština

úterý 09:30 - 11:00



Řečtina

středa 15:30 - 17:00



Španělština

čtvrtek 18:30 - 20:00

*Staré přísloví praví: „Kolik jazyků umíš, tolikrát jsi člověkem“.
Neváhejte a přijďte si to s námi ověřit!*

Kurzy budou probíhat v kulturně komunitním centru Senior fitness v Uralské 6.

KURZY JSOU ZDARMA DO NAPLNĚNÍ KAPACITY.

V případě Vašeho zájmu se hlase na níže uvedených kontaktech:



Senior fitness z. s., Uralská 6, Praha 6
tel.: 281 910 522, 777 778 760 (Bára Kašparová)
recepce@seniorfitness.cz, www.seniorfitness.cz



RELAXAČNÍ JÓGA

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES

Vás srdečně zve na pravidelné lekce

RELAXAČNÍ JÓGY

Přijďte si protáhnout tělo, posílit svaly a především se nadechnout a odbourat napětí vzniklé stresem z uspěchaného života velkoměsta!

Lekce jsou vedeny v poklidném tempu hatha jógy s možnými přesahy do dynamičtějších stylů.

Lektorka Kristýna Slavatová: „Mým cílem je, aby lidé odcházeli z lekce s klidnou myslí, skvělým pocitem z toho, co dokáže jejich tělo a především s úsměvem na tváři.“



Každou středu 19:00 - 20:30 v KKC s lektorkou Kristýnou Slavatovou a každý čtvrtek 9:00 - 10:30 v tělocvičně na Hadovce s lektorkou Ing. Táňou Dutkevičovou

JÓGA JE ZCELA ZDARMA DO NAPLNĚNÍ KAPACITY.

V případě Vašeho zájmu se hlase na níže uvedených kontaktech:



Senior fitness z. s., Uralská 6, Praha 6
tel.: 281 910 522, 777 778 760 (Bára Kašparová)
recepce@seniorfitness.cz, www.seniorfitness.cz



KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM

SEBEOBRANA SENIORŮ

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES

Vás srdečně zve na pravidelný

KURZ SEBEOBRANY PRO SENIORY

Pojďme se naučit bránit!

V dnešní době nesmíme ani v seniorském věku podceňovat různé situace vyžadující sebeobranu.

V kurzu se zaměřujeme na aktivní formu sebeobranu beze zbraně. Věnujeme se pohybu, různým prostředkům k samotné sebeobraně a dbáme na **dobrý fyzický i psychický stav**. Při cvičení sebeobrany je pak velice důležitá **trpělivost a vůle**.



Václav Mornštejn 1. místo
Mistrovství ČR Open Judo masters 2018

Každý pátek od 10:00 do 11:30 hod. pod odborným dohledem lektora Václava Mornštejna.

KURZ NABÍZÍME ZCELA ZDARMA DO NAPLNĚNÍ KAPACITY.
V případě Vašeho zájmu se hlase na níže uvedených kontaktech:



Senior fitness z. s., Uralská 6, Praha 6
tel.: 281 910 522, 777 778 760 (Bára Kašparová)
recepce@seniorfitness.cz, www.seniorfitness.cz



VÝUKA ŘECKÝCH TANCŮ

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES

Vás srdečně zve na pravidelné

ŘECKÉ TANCE

Tanec hrál odjakživa v životě Řeků velmi důležitou roli jako vyjádření lidských pocitů. Máte jedinečnou šanci objevit tradiční řecké tance s lektorkou, která má řecké kořeny a sama v řecku 12 let žila.

Přijďte se i vy zapojit do tanečního kola a vychutnat si pocit sounáležitosti!



Každou středu 17:00 - 18:30 v kulturně komunitním centru Senior fitness v Uralské 6.

LEKCE JSOU ZCELA ZDARMA DO NAPLNĚNÍ KAPACITY.
V případě Vašeho zájmu se hlase na níže uvedených kontaktech:



Senior fitness z. s., Uralská 6, Praha 6
tel.: 281 910 522, 777 778 760 (Bára Kašparová)
recepce@seniorfitness.cz, www.seniorfitness.cz



AKTUALITY, POZVÁNKY A NABÍDKY KKC

VOLEJBAL BEZ SKÁKÁNÍ



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES

Vás srdečně zve na pravidelný

VOLEJBAL BEZ SKÁKÁNÍ

Všem milovníkům a příznivcům volejbalu nabízíme zcela nový sport:
„Volejbal bez skákání“.

Pro všechny pre seniory a seniory od 50 let a výše.
Tréninky budou probíhat v tělocvičně ZŠ
na adrese U Jedličkova ústavu 1349/2, Praha 4

Neváhejte a přijďte si s námi zahrát!



Každou neděli od 11:00 do 12:30 hod.
pod vedením lektora Paed. Dr. Václava Mareše

KURZ NABÍZÍME ZCELA ZDARMA DO NAPLNĚNÍ KAPACITY.
V případě Vašeho zájmu se hlase na níže uvedených kontaktech:



Senior fitness z. s., Uralská 6, Praha 6
tel.: 281 910 522, 777 778 760 (Bára Kašparová)
recepce@seniorfitness.cz, www.seniorfitness.cz



UNICURLING



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES

Vás srdečně zve na pravidelný

UNICURLING

UNICURLING je týmový halový sport, který vznikl již před dvaceti lety ve Švédsku. Hra je jednoduchá, mohou ji hrát úplně všichni, bez rozdílu věku a pohlaví (i handicapovaní, včetně vozíčkářů).

UNICURLING je obdoba zimního curlingu. Principem hry je klouzáním dopravit kameny do vyznačeného kruhu. Čím jsou kameny blíže středu, tím více získává družstvo bodů. Soupeři si v tom takticky brání. K této pohybově nenáročné aktivitě není potřeba žádné speciální oblečení ani obutí. V týmech spolu mohou hrát muži i ženy, což zvyšuje atraktivnost hry.

Přijďte se pobavit a zkusit sport, na který nikdy není pozdě!



Každé úterý od 8:00 do 9:30 hod. na TJ Tatran Střešovice.

KURZ NABÍZÍME ZCELA ZDARMA DO NAPLNĚNÍ KAPACITY.
V případě Vašeho zájmu se hlase na níže uvedených kontaktech:



Senior fitness z. s., Uralská 6, Praha 6
tel.: 281 910 522, 777 778 760 (Bára Kašparová)
recepce@seniorfitness.cz, www.seniorfitness.cz



AKTUALITY, POZVÁNKY A NABÍDKY KKC

KROUŽEK BOWLINGU

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES

Vás srdečně zve na pravidelný

KROUŽEK BOWLINGU

Neváhejte a přijďte si s námi zahrát!

Bowling je halový sport, ve kterém se hráč snaží hosenou koulí srazit co možná nejvyšší počet kuželek na konci dráhy.



Výhodou bowlingu je skutečnost, že neklade výrazné fyzické nároky na hráče, takže se v něm mohou vzájemně poměřovat jak mladší, tak i starší hráči. Díky rychlému střídání hráčů na dráze má hra napětí a spád, neboť hráči mohou vzájemně porovnávat své průběžné výsledky a aktuální bodové zisky.

Jedná se o sport pohodlný a bezpečný. Jeho zápasy se konají v krytých prostorech, je tedy nezávislý na případné nepřízni počasí.

**Každý čtvrtek od 12:30 do 14:00 hod.
v BOWLING & Billiard Dejvice na adrese Bílá 6, Praha 6
(vchod z ulice Kolejní)**

V případě Vašeho zájmu se hlase na níže uvedených kontaktech:



Senior fitness z. s., Uralská 6, Praha 6
tel.: 281 910 522, 777 778 760 (Bára Kašparová)
recepce@seniorfitnes.cz, www.seniorfitnes.cz



FOTBAL V CHŮZI

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES

Vás srdečně zve na pravidelný

FOTBAL V CHŮZI/ WALKING FOOTBALL

Baví Vás fotbal, máte týmového ducha a je vám alespoň 50 let? Máte jedinečnou příležitost - pojďte si zahrát FOTBAL V CHŮZI!

*Přijďte mezi nás a doplňte naše řady!
Tréninky probíhají v tělocvičně ve Stěšovicích.*

Máme k dispozici a nabízíme:
kvalitní tréninky vedené zkušenými trenéry
zázemí v tělocvičně a venkovním hřišti
turnaje s jinými týmy, kde si můžete vyzkoušet své dovednosti



Každé úterý 12:00 - 13:00 a 13:00 - 14:00. Pro více informací kontaktujte: 605 233 517, jan.mericka@seznam.cz

KURZ NABÍZÍME ZCELA ZDARMA DO NAPLNĚNÍ KAPACITY.
V případě Vašeho zájmu se hlase na níže uvedených kontaktech:



Senior fitness z. s., Uralská 6, Praha 6
tel.: 281 910 522, 777 778 760 (Bára Kašparová)
recepce@seniorfitnes.cz, www.seniorfitnes.cz





AKTUALITY, POZVÁNKY A NABÍDKY KKC

KROUŽEK RUČNÍCH PRACÍ

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES

PLETENÍ A JINÉ RUČNÍ PRÁCE

PŘIJĎTE SI VYZKOUŠET SVOJÍ TVOŘIVOST A ŠIKOVNOST

Výroba háčkových hraček a doplňků
- čepice, čelenky, kabelky

Scrapbook - práce s papírem
- tvorba vánočních přání,
přání k narozeninám, práce
s fotografií

Výroba dekorací
- podzimní, vánoční,
jarní a velikonoční
dekorace

Pletení z pedigu
- dekorace, doplňky
do domácnosti



Každé pondělí 13:00 - 15:00 (lektorka Jaroslava Urbancová)
a každý čtvrtek 16:30 - 18:30 (lektorka Eleni Mitroliosoová)

TUTO SLUŽBU NABÍZÍME ZCELA ZDARMA DO NAPLNĚNÍ KAPACITY.
V případě Vašeho zájmu se hlase na níže uvedených kontaktech:



Senior fitness z. s., Uralská 6, Praha 6
tel.: 281 910 522, 777 778 760 (Bára Kašparová)
recepce@seniorfitness.cz, www.seniorfitness.cz



SPOLEČENSKÉ HRY

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES

Vás srdečně zve na pravidelný kroužek

SPOLEČENSKÉ HRY A TRÉNINK PAMĚTI

Chcete si procvičit paměť a u toho se pobavit?

Přijďte na kroužek Tréninku paměti! Zahrajte si s námi různé společenské hry, především Scrabble, ale i jiné populární hry zaměřené na procvičování paměti.



Každý čtvrtek od 14:00 do 17:00 hod.
pod vedením lektorky Aleny Novákové

TATO AKTIVITA JE ZCELA ZDARMA DO NAPLNĚNÍ KAPACITY.
V případě Vašeho zájmu se hlase na níže uvedených kontaktech:



Senior fitness z. s., Uralská 6, Praha 6
tel.: 281 910 522, 777 778 760 (Bára Kašparová)
recepce@seniorfitness.cz, www.seniorfitness.cz



AKTUALITY, POZVÁNKY A NABÍDKY KKC

POČÍTAČOVÉ KURZY

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES

Vás srdečně zve na pravidelné

KURZY NA POČÍTAČ, CHYTRÝ TELEFON A SOCIÁLNÍ SÍŤ

Nevíte si rady s počítačem, chytrým telefonem nebo tabletem?

Nevíte jak vyhledávat na internetu, jak si založit email nebo jak používat počítač, tablet nebo chytrý telefon? Nevíte jak sdílet fotky nebo jak je upravit?

Lektor kurzů Ing. Tomáš Hubálek je předsedou neziskového spolku Moudrá Sovička z. s., který se dlouhodobě věnuje vzdělávání starších lidí v oblasti informačních technologií nejen formou hromadných kurzů, ale také formou individuální pomoci.



Každé úterý 8:00 - 10:00 a 15:00 - 17:00, středa a čtvrtek 8:00 - 10:00 (PC gramotnost); úterý 13:00 - 15:00 (Sociální síť); úterý 10:15 - 12:15, středa 10:15 - 12:15 a 13:00 - 15:00 (Chytrý telefon a tablet)

KURZY JSOU ZCELA ZDARMA DO NAPLNĚNÍ KAPACITY.

V případě dotazů nás můžete kontaktovat na uvedených kontaktech:



Senior fitness z. s., Uralská 6, Praha 6
tel.: 281 910 522, 777 778 760 (Bára Kašparová)
recepce@seniorfitness.cz, www.seniorfitness.cz



KURZY PÉTANQUE

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES

Vás srdečně zve na pravidelný kurz

PÉTANQUE

Přijďte si s námi zahrát pétanque!

Pétanque je společenská hra pro jednočlenná až tříčlenná družstva, ve které se hráči snaží umístit koule co nejbližší k cíli. Cíl tvoří dřevěná kulička, takzvané prasátko. Princip hry je velmi jednoduchý, ale dokonalé zvládnutí techniky a taktiky vyžaduje pravidelný trénink.



Lektorka Barbora Kašparová hraje pétanque dva roky, zúčastnila se několika prestižních turnajů po celé republice a hraje Pražskou pétangovou ligu.

Každé pondělí 15:00 - 17:00 na hřišti v Lahovicích a každou středu 15:00 - 17:00 v parku na Lotyšském náměstí pod vedením lektorky Barbory Kašparové, (v zimním období Vám informaci o místě konání sdělí lektor)

KURZY JSOU ZCELA ZDARMA DO NAPLNĚNÍ KAPACITY.

V případě Vašeho zájmu se hlase na níže uvedených kontaktech:



Senior fitness z. s., Uralská 6, Praha 6
tel.: 281 910 522, 777 778 760 (Bára Kašparová)
recepce@seniorfitness.cz, www.seniorfitness.cz



AKTUALITY, POZVÁNKY A NABÍDKY KKC

FOTOGRAFICKÝ KROUŽEK



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM
SENIOR FITNES

Vás srdečně zve na pravidelný kurz

FOTOGRAFICKÝ KROUŽEK

Naučte se fotografovat jako profesionál!

Účastníci fotografického kroužku se pod vedením lektora Petra Šedy naučí, jak správně ovládat fotoaparát, zpracovávat fotografie v počítači, jak natáčet videa a následně je sestříhat.




**Každé pondělí 15:00 - 16:30 a 16:30 - 18:00
v kulturně komunitním centru Senior fitnes**

KURZY JSOU ZCELA ZDARMA DO NAPLNĚNÍ KAPACITY.
V případě Vašeho zájmu se hlaste na níže uvedených kontaktech:



Senior fitnes z. s., Uralská 6, Praha 6
tel.: 281 910 522, 777 778 760 (Bára Kašparová)
recepce@seniorfitnes.cz, www.seniorfitnes.cz



NORDIC WALKING



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Praha – pól růstu ČR



KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM
SENIOR FITNES

NORDIC WALKING

*Všechny zájemce o pohyb v přírodě zveme
na zajímavý turistický výšlap!*

Vybíráme pro vás trasy s technickými i historickými zajímavostmi a krásnými přírodními scenériemi. Pohybujeme se většinou po pohodlných rovinatých lesních pěšinách, jen místy zdoláváme trochu náročnější výstupy a sestupy. Udržujeme rozumné tempo - kocháme se krásou přírody, fotografujeme a děláme přestávku na občerstvení. Doporučujeme turistické hole a dobré obutí! V případě nepříznivého počasí lze trasu zkrátit.





**Každé úterý a čtvrtek od 14:00 do 16:00 hod.
pod vedením lektorů Mgr. Jitky Hlaváčkové a Jana Šimla**

TUTO SLUŽBU NABÍZÍME ZCELA ZDARMA DO NAPLNĚNÍ KAPACITY.
V případě Vašeho zájmu se hlaste na níže uvedených kontaktech:



Senior fitnes z. s., Uralská 6, Praha 6
tel.: 281 910 522, 777 778 760 (Bára Kašparová)
recepce@seniorfitnes.cz, www.seniorfitnes.cz





MÁME PRO VÁS ZAJÍMAVÉ NABÍDKY PŘEDNÁŠEK A VÝSTAV

Připravujeme pro Vás na měsíc duben zajímavé přednášky o severním a středním Thajsku...

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES

srdečně zve všechny milovníky cestování na komentovanou
videoprojekci cestopisu Aleny a Petra Šedových

Severní Thajsko „od Bangkoku po Zlatý trojúhelník“



Ve středu 3. dubna 2019 v 15:00 hod.
v kulturně komunitním centru Senior fitnes

PŘEDNÁŠKA JE ZDARMA DO NAPLNĚNÍ KAPACITY.

V případě Vašeho zájmu se hlase na níže uvedených kontaktech:

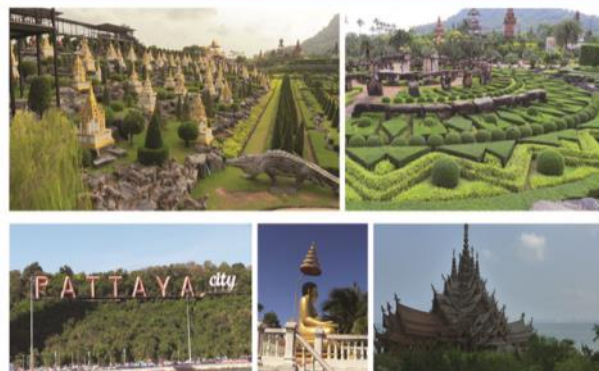


Senior fitnes z. s., Uralská 6, Praha 6
tel.: 281 910 522, 777 778 760 (Bára Kašparová)
recepce@seniorfitnes.cz, www.seniorfitnes.cz

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM SENIOR FITNES

srdečně zve všechny milovníky cestování na komentovanou
videoprojekci cestopisu Aleny a Petra Šedových

„STŘEDNÍ THAJSKO“



Ve středu 24. dubna 2019 v 15:00 hod.
v kulturně komunitním centru Senior fitnes

VIDEOPROJEKCE JE ZDARMA DO NAPLNĚNÍ KAPACITY.

V případě Vašeho zájmu se hlase na níže uvedených kontaktech:



Senior fitnes z. s., Uralská 6, Praha 6
tel.: 281 910 522, 777 778 760 (Bára Kašparová)
recepce@seniorfitnes.cz, www.seniorfitnes.cz

Zveme Vás na ojedinělou výstavu prací seniorského fotokroužku,
který působí v našem Kulturně komunitním centru Senior fitnes z. s.

Výstava se bude konat v Husově knihovně, Komořanská 35/12
143 00 Praha 4 - Modřany

Termín konání výstavy: od 9. září do 24. října 2019

Otevírací doba knihovny - blíže na <https://husova-knihovna-v-modranech.webnode.cz>





VYSLECHNĚTE SI ZAJÍMAVÉ POVÍDÁNÍ O ČÍNĚ

Neméně zajímavou bude i připravovaná další přednáška o Číně...

KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM **SENIOR FITNES**

srdečně zve všechny milovníky cestování na přednášku

„Česky po Číně II. - z Emeishanu do Pekingu“

Jiří Šizling společně se svou ženou **putovali dva měsíce Čínou**. Ve svém vyprávění vás seznámí s životem v různých místech Číny jinak a mnohdy velice rozdílně, než vás s ním seznamují naše sdělovací prostředky.

Ani jeden z nich neumí čínsky, ruštinu dávno zapomněli a francouzštinu se jim v této zemi nepodařilo uplatnit. Přesto se vydali na cestu..

Přijďte si poslechnout poutavé vyprávění o Číně!



**Ve středu 29. května 2019 v 15:00 hod.
v kulturně komunitním centru Senior fitness**

PŘEDNÁŠKA JE ZDARMA DO NAPLNĚNÍ KAPACITY.

V případě Vašeho zájmu se hlase na níže uvedených kontaktech:



Senior fitness z. s., Uralská 6, Praha 6
tel.: 281 910 522, 777 778 760 (Bára Kašparová)
recepce@seniorfitness.cz, www.seniorfitness.cz



JAN ŠIML

Pravidelné výlety s Honzou Šimlem...

Krásný pohled z Branické skály

Na vycházku přišlo 17 zájemců. Většina z nich znala Branickou skálu jen z cest po nábřežích - Branickém, Smíchovském. Počasí bylo příjemné, dohlednost poměrně dobrá. Vycházka byla tentokrát opravdu krátká. Zato výškový rozdíl byl značný. Pohled ze skály na Prahu je podobný, jako ze skály na Vyšehradě, jen s větším záběrem směrem k Modřanům. Všichni ve zdraví došli - doufám že spokojení.



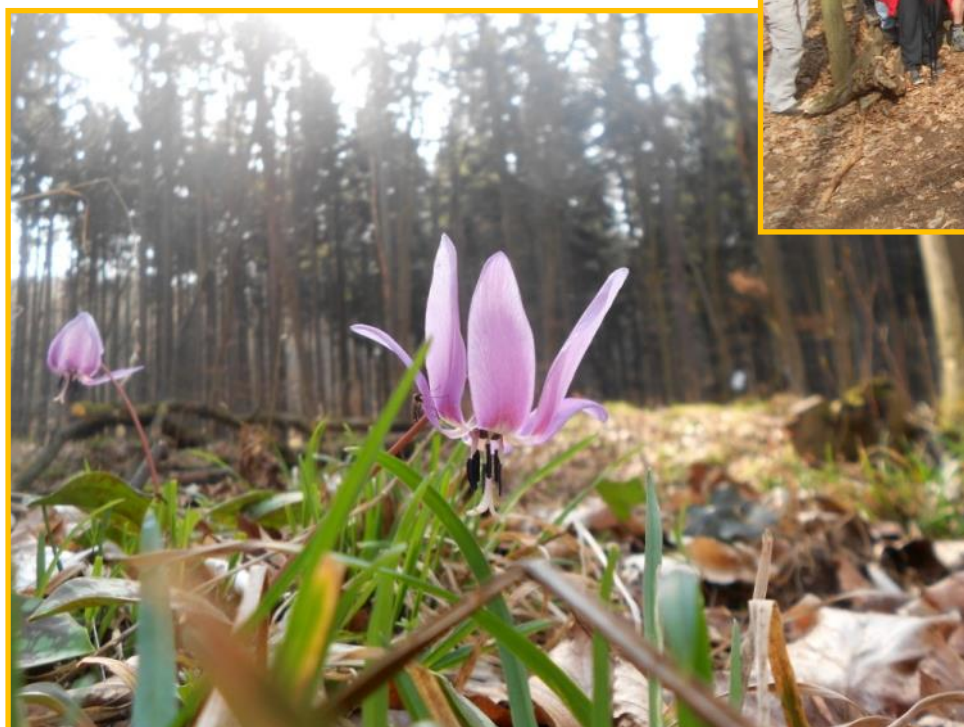
Naučná vycházka na Medník za chráněnou rostlinkou

Na vycházku se sešlo 31 účastníků. Při čekání na autobus jsme zjistili, že z provozních důvodů linka č. 338 nekončí u mostu v Pikovicích, kam jsme měli namířeno, ale již ve Štěchovicích. Naše vycházka (plánovaná na 7 km) se tím trochu prodloužila, ale stálo to za trošku námahy navíc. Za štěchovickým mostem jsme se vyfotografovali na schodišti, po kterém jsme následně vystoupali (po 98 schodech) na vyhlídku nad Vltavou. Pod námi, jako z leteckého pohledu, byla vidět Vltava se štěchovickou přehradou, ve které je, mimo jiné,

umístěna naše první přečerpávací elektrárna. Za přehradou jsme mohli dohlédnout do hlubokého údolí, které svírá řeku Vltavu. Podél Vltavy vede romantická turistická cesta, kterou jsme již při svých vycházkách navštívili. Dál naše trasa pokračovala lesem, loukou a částečně obcí Závist. Na vršku za obcí jsme přešli opět na lesní cestu vedoucí na vrch Medník. U kamenné mohyly, na vrcholu Medníku, jsme udělali „vrcholovou“ fotografii, zapsali svou účast do návštěvní knihy a sestoupili po svahu Medníku do prostoru, kde kvete



endemická rostlinka **Kandík psí zub** – prvotní cíl naší vycházky. Tato květina vyrůstá a vykvétá brzo na jaře na úbočí Medníku v krásném bukovém lese. Loňské suché listí, žádná vegetace, na první pohled nehostinný povrch a náhle růžovo-fialový květ. Někde jeden kvítek, jinde skupinka. Každý rok se na ten zázrak přírody chodí podívat velké množství lidí. Chodili jsme po stráni opatrně a hlídali si každý krok, abychom některému květu neublížili. Bohužel nejsou všichni návštěvníci dost pozorní. Když jsme se dostatečně potěšili a pokochali květy i pohledem do údolí Sázavy a krátce odpočali, tak jsme se vydali na zpáteční cestu do Pikovic a podél Sázavy do Davle a autobusem do Prahy. Délka vycházky se tím prodloužila asi na dvojnásobek. Všichni do cíle ve zdraví došli a doufám, že byli spokojeni. (H. Šiml)





MÁTE ZÁJEM O SEBEOBHRANU?

Co se vlastně skrývá za slovem sebeobrana?

Sebeobrana se dá definovat jako nácvik různých vysvobození a držení, obvykle bez pomůcek, tedy všechno je nacvičováno pouze na dotek, tak aby to nebolelo. Je praktickou účelovou disciplínou, která slouží především k ochraně života, zdraví, majetku, cti, osobní a domovní svobody. **Osobní sebeobrana je určena nejširší oblasti zájemců, tedy široké veřejnosti. Útoky na seniory** jsou, podobně jako u dětí, vedeny účelně s využitím jejich naivity a fyzické převahy útočníka. Proto od ledna 2019 probíhá v KKC kurz sebeobranu, pod vedením vícenásobného mistra České republiky - Václava Mornštejna, jejíž základy hlavně v dnešní době je dobré umět a znát. Jeden z účastníků kurzu nám poskytl též i krátký rozhovor:



Miroslav Fencel

Mohl by ste nám o sobě něco říci?

Jmenuji se Miroslav Fencel - ročník 1944. Začal jsem chodit sem na sebeobranu, kterou vede pan Václav a je hrozně šikovný a trpělivý a ukazuje nám postupně jednotlivé chvaty ze sebeobranu.

Jak jste se dozvěděl o probíhajícím kurzu sebeobranu v KKC ?

Od mojí ženy, která sem chodí na angličtinu a kurz jógy. Je to velice dobré a to hlavně přes zimu, že můžeme se ženou navštěvovat KKC, protože v létě jsme pak mimo Prahu.

Máte jinak nějaké přání?

Moje přání by bylo, kdyby se v KKC mohl provozovat i ping pong, na který bych rád chodil.





REKREAČNÍ CYKLOVÝLETY S IVANEM LIŠKOU

Vážené spolujezdkyně a spolujezdci, organizátoři z hnutí Senior fitness, dámy a pánové! Poslyšte zprávu z našeho už druhého letošního kolo výletu. Ten jsme nakonec na radu zkušených spolujezdců přesunuli z úterka 19. na čtvrtek 21. března. Věru se nám to vyplatilo, čtvrteční počasí už bylo klidnější a pro cyklovýlet téměř ideální. Trasu jsme dodrželi, jak jsme si slíbili. Od srazu u nádraží v Horních Počernicích jsme vyrazili po klidných cyklostezkách, přes Zeleněč a Toušeň, až do Čelákovic. Minuli jsme oblíbené koupaliště Malvíny a pohledem jsme počas-



tovali první technickou zajímavost na trase - vodárnu v Káraném, která dodává vodu do naší metropole už od začátku minulého století, kdy byla ještě za císaře Františka Josefa ve své první podobě postavena. Vzápětí jsme mírně odbočili k další technické památce na trase a prohlédli si alespoň z dálky bývalou Volmanovu vilu v areálu

bývalého TOSu v Čelákovicích. Pak už jsme pokračovali podle Labe až do Kerska. Nastal čas oběda, nepohrdli jsme mimořádnými porcemi v restauraci U Pramene (dříve U zahrádkářů). Dob-

ře nasyceni jsme volným tempem projížděli Kerskem, navštívili Ateliér Kuba plný velikonoční tematiky a nato dorazili k bývalé Hrabalovy chatě. Zpáteční cestu jsme volili smě-

rem na Lysou n. Labem, poté jsme dorazili do malebné obce Byšičky, jejíž ráz ji v nedávné historii moudře položil hrabě Špork. Cestu jsme zakončili opět na nádraží v Horních Počernicích. Celková kilometráž byla tentokrát poněkud vyšší, zapsali jsme 75 km. Přesto výlet považujeme za pohodový, především díky počasí. Cestu v celém rozsahu absolvovali Květa, Fanda, Petr a já.

Děkuji všem za dobrou pohodu a těším se na další, již třetí letošní kolo výlet v úterý 2. dubna. Ostatně to se nám ještě nestalo, abychom měli do konce března přes 100 km. Zdravím všechny zájemce o cykloturistiku se Senior fitness! (Ivan Liška)

RÁDI VÁS UVIDÍME A ZAJEŽDÍME SI S VÁMI!

IVAN LIŠKA

tel.: +420 602 236 259





EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



UPLYNULÝ TURNAJ VE FOTBALE V CHŮZI...

Dne 23. března 2019 se konal

FOTBAL V CHŮZI (WALKING FOOTBALL)

FOTBALOVÝ TURNAJ **Senior fitness Cup 2019**

Turnaj pořádal Senior fitness z. s., Zdeněk Srba
ve spolupráci s Eurofreetime, Hana Karafiátová



Pro účastníky ve věku - 50+

Povrch - umělá tráva, branky 2 x 5 m

Doba hry dle počtu účastníků - asi 1 x 12 min

Startovné - 500 Kč / tým



**V sobotu 23. 3. 2019 od 9.30 do 14.30 hod.
ve sportovním areálu Aritma Praha (Vokovice)**

VHST | rosteme s vodou



Senior fitness



Golden gate



AC Teplice

Naprostě krásné počasí přálo fotbalovému turnaji v chůzi **Senior fitness Cup 2019**, který se uskutečnil na hřišti SK Aritma Praha, Praha 6-Vokovice, v sobotu dne 23. března 2019.

Zúčastnilo se ho celkem 7 týmů, které můžete vidět ve výsledkové tabulce na vedlejší stránce.

Absolutním vítězem se stal tým Štěchovic. Poslední byl pak sice náš tým, ale o to vůbec nešlo.

Důležité bylo to, že jsme se nakonec sešli v plném počtu, propagovali fotbal v chůzi a zdravě a přátel-
sky si opět zahráli a poměřili si své síly.



Společné foto prvních třech týmů



Vítězný tým Štěchovic

	AC Senior Teplice	Štěchovice	Horní Roztyly	Golden gate	Velká Lečice	FC Inter Senior fitness	Senior fitness	skóre	body	pořadí
AC Senior Teplice	C	2 : 4	4 : 2	1 : 3	5 : 2	0 : 5	7 : 2	19:18	9	4
Štěchovice	4 : 2	U	5 : 0	3 : 0	4 : 2	2 : 1	4 : 0	22:5	18	1
Horní Roztyly	2 : 4	0 : 5	P	1 : 5	3 : 1	2 : 9	3 : 2	11:26	6	5
Golden gate	3 : 1	0 : 3	5 : 1	2	3 : 0	0 : 3	0 : 2	11:10	9	3
Velká Lečice	2 : 5	2 : 4	1 : 3	0 : 3	0	0 : 2	3 : 1	8:18	3	6
FC Inter Senior fitness	5 : 0	1 : 2	9 : 2	3 : 0	2 : 0	1	4 : 0	24:4	15	2
Senior fitness	2 : 7	0 : 4	2 : 3	2 : 0	1 : 3	0 : 4	9	7:21	3	7



NAKONEC **DEN PRO ZDRAVÍ** SPOLEČNĚ S FOTBALOVÝM TURNAJEM

23. března 2019 pořádala organizace Senior fitness z. s. velký turnaj ve fotbale v chůzi v areálu fotbalového klubu SK Aritma Praha - Vokovice. Organizátoři však považovali za škodu nevyužít i travnatých prostor kolem fotbalového hřiště. Proto vznikl nápad, uspořádat zcela neformální a také původně neplánovaný **Den pro zdraví**. Opět byly pro účastníky připravené různé hry a soutěže spolu se závěrečným vyhlášením vítězů a tombolou. Vyskytly se (jak jinak) i drobné problémy. Díky probíhajícímu turnaji ve fotbale nebylo možné použít ozvučení, což znemožnilo připravené vystoupení taneční skupiny. Tímto se omlouváme tanečnicím, z nichž mnohé kvůli vystoupení zanedbaly jarní přípravu záhonků a zahrádek. I přes drobné nedostatky však DPZ splnil svůj účel. Účastníci vyjadřovali převážně spokojenost s příjemně stráveným dnem. Rádi bychom tedy tímto poděkovali účastníkům za účast a tím za projevenou důvěru, že se opět dobře pobaví. Organizátorům za nemalou pomoc při přípravě a v neposlední řadě i našim sponzorům. Především díky VZP a firmě Albi nesoutěžili účastníci jen o „čest a slávu“, ale byli i odměněni malými dárky.





SENIOR FITNES z. s.

Zajišťujeme pravidelná cvičení pro různé skupiny seniorů, včetně zdravotně oslabených chronickými nemocemi pohybového aparátu a interními nemocemi. Konečným cílem je pak udržení a prodloužení mobility seniorů a udržení stabilizace nemocných s chronickým onemocněním. Poskytujeme zde celou řadu pohybových aktivit pro seniory. Na cvičebních místech všude po Praze poskytujeme skupinové cvičení pro aktivní seniory. Mimo to, také umožňujeme další aktivity jakými je například fotbal v chůzi, cyklovýlety, cvičení na židlích, atd.

KDO S NÁMI MŮŽE CVIČIT?

Cvičit s námi mohou všichni, nejlépe ti, kteří dosáhli věku 50+ a výše. Různé seniorské skupiny včetně zdravotně oslabených chronickými nemocemi pohybového aparátu a interními nemocemi.

KDE POŘÁDÁME TĚLOVÝCHOVNÉ HODINY?

V ZŠ, SŠ, Fit centrech a tělocvičnách na území hl. m. Prahy 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 17, 18 a 20.

Dále v těchto krajích: Praha-západ, Benešov, Olomouc, Karviná, Česká Lípa; České Budějovice, Jeneč, Kladno, Plzeň, Teplice, Ostrava, Liberec, Senohraby a Brno. Ucelený přehled cvičebních míst v tělocvičnách a bazénech viz.

www.seniorfitness.cz

CERTIFIKACE

Zájemcům umožníme získat certifikát cvičitele Senior fitness z. s., kteří mohou následně pokračovat, jako cvičitelé společně s námi.

SPORTOVNĚ RELAXAČNÍ POBYT V ITÁLII

Senior fitness z. s. již tradičně zajišťuje sportovně relaxační pobyt na palmové riviéře v kempu La Capannina v lázeňském letovisku Porto San Giorgio, které je malé, klidné městečko a je řazeno mezi 83 nejčistších italských přímořských středisek vhodných také pro dětskou rekreaci. Cvičení zde vedou naši zkušení cvičitelé.

CVIČENÍ INDIVIDUÁLNÍ – CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

V roce 2016 se rozběhl náš pilotní projekt pod názvem "Individuální cvičení na židlích". Projekt je zaměřen na individuálním přístupu cvičitelů k našim cvičencům, kteří nedokáží ze zdravotních důvodů docházet na naše cvičební místa. Naši cvičitelé proto dochází do domácností a věnují se klientům osobně. Většinou se jedná o klienty se sníženou pohyblivostí.





Spolufinancováno
z programu Evropské unie
Erasmus+



CVIČTE BEZPEČNĚ!

K tomu, abyste cvičili bezpečně Vám
pomůže www.fitseniors.eu.

Zde najdete nejen odborné výklady
lékaře, ale i názorné ukázky cviků...



SNAŽME SE POMÁHAT DRUHÝM...

Jaro, léto, budiž pochváleno. Počasí umožňuje mnoho sportovních aktivit a kulturního vyžití. Bohužel ne všem. Jsou senioři, kterým matka příroda dopřává zdraví, to jsou ti, které tak často vídáme v různých reklamách. Pak jsou občané, kteří se dožili důchodu v poměrném zdraví, leč se spousty neduhů, které se většinou projevují omezenou činností pohybového aparátu. Tito jedinci mají to štěstí, že jsou schopni dojít do našich tělocvičen či bazénů, kde za pomoci našich cvičitelů odstraňují své indispozice. A musím říci, že díky letitým zkušenostem se daří. Díky Bohu. A poslední skupinou jsou spoluobčané, kteří buď z důvodu nemoci či úrazu nevycházejí z bytu a jsou plně odkázáni na příbuzné či sousedy. A zde si myslím, že jako společnost máme velký dluh. Hodně velký dluh. Někdo řekl, že civilizovanost



a kultura národa se pozná podle toho, jak se umí postarat o ty, kteří to samy nedokážou. Nebuďme lhostejní a pokusme se tyto lidi dostat zpátky do společnosti. Někdy stačí zajít párkrát na návštěvu, pomoci s chůzí a pak už je jen krok do tělocvičny. Jindy zase konzultace s lékařem, ale vždy tam musí být někdo, komu ten, kterého se to týká, věří. Rád bych zdůraznil, že práce našich cvičitelů není motivována komerční stránkou. Cvičí proto, že samy měly nějaký neduh ne-

bo se musely starat o své nejbližší a o to je jejich předávání zkušeností cennější. Je zajímavé, že o své zdraví více a lépe pečují hlavně ženy. Čím pak to asi je pánové?

Rád bych vyvrátil jeden z mýtů okolo cvičení. To, že někdo fyzicky pracuje celý život, neznamená, že by neměl cvičit. Naopak. Pracovní zatížení je většinou jednostranné a dochází ke svalovým, nerovnostem, které mají negativní vliv na pohybový aparát. Právě pravidelné cvičení dokáže dát zase vše do rovnováhy. Jeden ze cvičenců argu-

mentoval tím, že už chodí cvičit skoro 2 roky a pořád má bolesti, tak proč vlastně cvičí. Cvičení bolesti neodstraní, jen je může zmírnit tím, že části pohybového aparátu vrátí do fyziologické polohy. Cvičení má jiný účel. Posiluje svaly, šlachy, prokrvuje. A tím brání zatuhnutí kloubů a podporuje další

orgány. Výsledkem je to, že sice nějaká bolest je, ale je zachována pohyblivost a tím také i kvalitnější život, což je našim cílem. Bez pohybu dochází k zatuhnutí, nehybnosti. Tento stav může skončit invalidním vozíkem nebo upoutáním na lůžko. Proto si všimněme druhých, kterým můžeme pomoci a buďme na sebe hodní a cvičme, neboť ve zdravém těle je zdravý duch. (V. Hejný)



POHYB, NUTNÁ SOUČÁST NAŠICH DĚTÍ...

Pohyb je základ života, hlavně zdraví a všichni to víme. Je to naprosto nezpochybnitelná skutečnost. Přesto mnozí z nás tento fakt podceňují, dokonce to u dětí berou v některých případech, jako rizikovou činnost. Jen co dítě projeví trochu pohybové samostatnosti, hned u něj stojí matka a vydává zákazy či omezení. Dle mého názoru, jsou tyto obavy zbytečné a naopak, dítě je dobré podpořit v pohybové aktivitě. Je smutné, že dítě na hřišti nemůže na prolézačku, protože matka nebo babička se bojí úrazu. Zbytečně.



Děti samy většinou vycítí, co je nad jejich síly. Bohužel jsem často svědkem, že na první pohled zdravé děti nemají základní pohybové schopnosti, což časem vede k různým zdravotním problémům. Nebojme se s dětmi dělat to, co jsme dělali jako malí. Kotouly na trávníku, válení sudů, lezení na stromy, skákání přes gu-

mu apod. Je to přirozené a patří to k dětství. Různé sportovní aktivity s dětmi předškolního i školního věku pořádá i naše organizace **Senior fitness z. s.**, kde tato činnost má preventivně výchovný cíl. Dopřejme si volnost, radost z pohybu a hraní, budme zdraví my i naše děti. Zdraví je dar, o který se musíme starat. (V. Hejný)

mu apod. Je to přirozené a patří to k dětství. Různé sportovní aktivity s dětmi předškolního i školního věku pořádá i naše organizace **Senior fitness z. s.**, kde tato činnost má preventivně výchovný cíl. Dopřejme si volnost, radost z pohybu a hraní, budme zdraví my i naše děti. Zdraví je dar, o který se musíme starat. (V. Hejný)





POZVÁNÍ DO ITÁLIE SE SENIOR FITNES NA ROK 2019



cena
5300,-
Kč

Itálie se Senior fitness z. s.

SPORTOVNĚ RELAXAČNÍ POBYT V PORTO SAN GIORGIO

Senior fitness pro vás již tradičně zajišťuje pobyt na palmové riviéře v kempu La Capannina, v lázeňském letovisku PORTO SAN GIORGIO v blízkosti města Fermo.



Porto San Giorgio je malé klidné lázeňské městečko. Je držitelem modré a zelené vlajky, což znamená, že je zařazeno mezi 83 nejčistších italských přímořských letovisek vhodných i pro dětskou rekreaci.

Termíny: 24. května - 2. června a 30. srpna - 8. září 2019

Ubytování: bungalovy a mobilheimy, různé typy, dvou až šestilůžkové, všechny vybaveny WC se sprchovým koutem, kuchyní, ledničkou s malým mrazákem, kompletním nádobím a příbory, plynovým sporákem, zahradním nábytkem, zastřešenou verandou. Připojení k WIFI za příplatek. V ceně zájezdu je doprava, ubytování, bazén, cvičení s našimi lektory a plážový servis.



Zdravotní cvičení pod vedením našich instruktorů

Dle zájmu a počtu účastníků je možno zařídit též výlety do Říma, Benátek, Loreta, Ancony, skalního města Moresca, Altidony, Torre di Palme. Navštívíme vinohrady, lisovny olivového oleje, výroby místních uzenin, trhy. Zdarma k dispozici tenis, basket, disco. Zapůjčení kola na týden za 12 EUR.

V případě zájmu prosím kontaktujte:
Dita Horochovská, tel.: +420 777 131 114
e-mail: d.horochovska@seniorfitness.cz



tel.: +420737278727, seniorfitness@seznam.cz, www.seniorfitness.cz, www.villaggiolacapannina.it



S E N I O R F I T N E S

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ DOSTUPNÉ PRO KAŽDÉHO



- ◇ Chcete se zdravě hýbat?
- ◇ Naučit se naslouchat svému tělu?
- ◇ Je Vám 50+?



Spoluúčastnický
poplatek
50 - 60 Kč
za hodinu cvičení

POŘÁDÁME:

- Rehabilitační cvičení v bazénu
- Zdravotní cvičení na podložkách
- Zdravotní cvičení na židlích
- Dny pro zdraví

Senior fitness nabízí pro své klienty zdravotní cvičení pod vedením akreditovaných cvičitelů zdravotní tělesné výchovy.

Seznam jednotlivých cvičebních míst naleznete na našich webových stránkách



Senior fitness z. s.

Uralská 6

1600 00 Praha 6 - Bubeneč

tel.: 777 131 114, 777 778 760

seniorfitness@seznam.cz

www.seniorfitness.cz

12. elektronické vydání dvouměsíčníku Časopisu Aktivních Seniorů
Datum vydání: konec března 2019 v Praze. Uzávěrka čísla: 25. 3. 2019.

Vydavatel dvouměsíčníku: Senior fitness z. s.;

se sídlem: Uralská 770/6, Praha 6 - Bubeneč, PSČ 160 00;
IČO 22724770; DIČ CZ22724770

tel.: +420 737 278 727 - Ing. Luboš Kondrys;

www.seniorfitness.cz, e-mail: seniorfitness@seznam.cz

Redakční rada: Mgr. Zdeněk Srba, Ing. Luboš Kondrys, Vladislav Hejný, Barbora Fousková

Šéfredaktor a grafické zpracování: Ing. Zdeněk Hostinský +420 606 864 310. Nevyžádané příspěvky a fotografie se nevracejí

Registrace: MK ČR E 22318