



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



Přejeme Vám hezkou dovolenou a prázdniny...



Časopis Aktivních Seniorů ČAS



ZDARMA



ČERVENEC
2019



ČASOPIS PRO AKTIVNÍ SENIORY A DALŠÍ ZÁJEMCE O CVIČENÍ





1	PŘEDNÍ STRANA OBÁLKY
2	OBSAH
3-9	AKTIVITY KULTURNĚ KOMUNITNÍHO CENTRA
10-11	PRAVIDELNÉ VYCHÁZKY S HONZOU ŠIMLEM
12	NAŠE VYJÍŽDKY NA ELEKTROKOLECH
13	S CVIČENÍM NA ŽIDLÍCH U VÁS DOMA
14-15	CYKLOVÝLETY S IVANEM LIŠKOU
16-17	ŠKOLENÍ CVIČITELŮ - KURZ ZTV
18	IV. MEZINÁRODNÍ HRY SENIORŮ
19	FOTBALOVÝ SVÁTEK NA LETNÉ
20-21	SENIOR FITNES z. s.
22-23	NAD DOPISY NAŠICH LEKTORŮ
24-25	JAK SE ORIENTOVAL VE VLASTNÍM TĚLE
26	PODĚKOVÁNÍ, KTERÉ POTĚŠÍ
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, Praha 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
Letní provoz: blíže na straně čtyři

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



NÁŠ LETNÍ PROVOZ KULTURNĚ KOMUNITNÍHO CENTRA

Pro informaci...

V prostorách KKC běží v **červenci** pouze **kurzy PC** (podrobnosti níže) a stolní tenis (pátek: 8-11 hod.). V **srpnu** běží pouze **stolní tenis** (pátek 8-11 hod.). Ostatní kurzy se nekonají, zahájeme opět v září.

Aktivity mimo KKC pokračují bez přerušení.

LETNÍ PROVOZ RECEPCE

	ČERVENEC	SRPEN
PO	zavřeno	zavřeno
ÚT	8-18	8-16
ST	8-16	zavřeno
ČT	8-16	8-16
PÁ	8-12	8-12



KROUŽEK PC v červenci

učebna č.2

	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK
08:00 - 08:30			ANDR
08:30 - 09:00			telefon/tablet
09:00 - 09:30	APPLE MAC + telefon/tablet 9:00-11:00 začát. + mírně pokr.	WINDOWS PC/Notebook 9:00-11:00 mírně pokročilí	8:00-10:00
09:30 - 10:00			začátečníci
10:00 - 10:30			WINDOWS/ANDR PC + telefon/ tablet 10:15-12:15 začátečníci
10:30 - 11:00			
11:00 - 11:30	WINDOWS/ANDR PC + tel./ tablet 11:15-13:15 mega pokročilí	WINDOWS PC/Notebook 11:15-13:15 tématatické okruhy	
11:30 - 12:00			
12:00 - 12:30			
12:30 - 13:00			
13:00 - 13:30			
13:30 - 14:00			
14:00 - 14:30	WINDOWS/ANDR PC+ telefon/ tablet 13:45-15:45 pokročilí	ANDR telefon/tablet 13:45-15:45 začátečníci	
14:30 - 15:00			
15:00 - 15:30			
15:30 - 16:00			
16:00 - 16:30	ANDR telefon/tablet 16:00-18:00 mírně pokročilí		
16:30 - 17:00			
17:00 - 17:30			
17:30 - 18:00			



PŘIJĎTE MEZI NÁS! RÁDI VÁS UVIDÍME!

DEN PRO ZDRAVÍ

- 9.00 fotbal v chůzi, volejbal bez výskoku, pétanque, mollki
- 10.30 start Nordic walking pochodu, cca 5 km
- 12.30 vyhlášení výsledků, předání cen vítězům



7. 9. 2019
Žluté lázně
od 9:00

Areálové vstupné 50,- Kč



VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY



KULTURA GASTRO SPORT



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



AKTUALITY, POZVÁNKY A NABÍDKY KKC



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



KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM **SENIOR FITNES**

Vás srdečně zve na

VÝSTAVU FOTOGRAFIÍ členů našeho fotokroužku



Od 9. 9. do 24. 10. 2019
v prostorách Husovy knihovny v Modřanech
Komořanská 35/12, 143 00 Praha 4 – Modřany

VÝSTAVA JE ZCELA ZDARMA

Více informací 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

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

Zájemci se mohou přihlašovat do nově vzniklých volnočasových aktivit, které spadají pod „KKC“ (do naplnění kapacit). Jedná se o výuku dalších jazyků: španělštinu a francouzštinu a 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, ping pong.

NEJBLIŽŠÍ AKCE...

Zveme Vás na ojedinělou výstavu prací seniorského foto kroužku, který působí v našem Kulturně komunitním centru Senior fitness 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>





KULTURNĚ KOMUNITNÍ CENTRUM

NEJBLIŽŠÍ AKCE...

DEN PRO ZDRAVÍ – 7. 9. 2019 ve Žlutých lázních, Podolské nábřeží 3 v Praze 4 - Podolí. Kromě běžných akcí (různé hry), zde bude probíhat turnaj ve fotbale v chůzi a na závěr je plánován **nordic walking** podél Vltavy. U turnaje hráčů ve fotbale v chůzi se jedná o tříčlenné týmy, plus jeden náhradník, který není podmínkou. Symbolické vstupné na DPZ činí 50 Kč.

CO BYCHOM MĚLI VĚDĚT PŘED ODCHODEM DO DŮCHODU?

NAVŠTIVTE

„OBČANSKOU AKADEMII“

Zde si můžete vyslechnout zajímavé bloky přednášek a ukázek z nejrůznějších oborů, jako jsou:

Základní téma – zdravý a aktivní život (výchova ke stárnutí)

Zdravá životospráva, výživa.

Pohybový režim + zdravotní TV.

Bydlení – přizpůsobení zdravotnímu stavu a finančním možnostem.

Počítačová gramotnost a moderní technologie.

Finanční gramotnost – vytváření a zhodnocování majetku.

Zajištění sociálních kontaktů – prevence sociálního vyloučení.

Trénování paměti – stárnutí začíná v mozku.

Komunikace s úřady a státními institucemi.

Práce v preseniorském a seniorském věku.

Právní vědomí – základní informace.

Jazykové a zájmové kurzy - doporučení - Dělat to, co mě baví – motivace k činnostem.

Humor jako lék na duši a další.



PŘIJĎTE SE PODÍVAT A PŘIHLÁSIT SE...

PROGRAM NA VÍKEND ... zde si určitě může vybrat každý!

Senior fitness z. s. a Městská část Praha 6 otevírají od září 2019

„OBČANSKOU AKADEMII“
zajímavé bloky přednášek a ukázek z nejrůznějších oborů

PROGRAM PRVNÍHO VÍKENDU:

SOBOTA 14. 9. 2019

9:00 - 12:00 hod. - Tělesné a psychické zdraví - měření na místě,
prof. PaedDr. Rudolf Psotta

13:00 - 16:00 hod. - Trénink paměti, Ing. Hana Habartová

NEDĚLE 15. 9. 2019

9:00 - 12:00 hod. - Není nutné se vždy soudit, praktické rady právníka

13:00 - 16:00 hod. - I zdravá výživa může být chutná, Ing. Ivan Mach

Vstupné na jeden tříhodinový blok je 150,- Kč



**Přihlašujte se prosím osobně na adrese
Senior fitness z. s., Uralská 6, Praha 6
nebo mailem - i.hoffmannova@seniorfitness.cz**

Případné dotazy na recepci Senior fitness na telefonu: 281 910 522



JAN ŠIML

Pravidelné výlety s Honzou Šimlem...

Přijďte mezi nás...

Uplynulé akce...

VYCHÁZKA - PRAŽSKOU ZELENÍ – LESEM NA CIBULCE

Dne 4. 7. se nás na vycházku sešlo osmnáct. Vycházka proběhla po předem naplánované trase. Asi polovina naší trasy se vyhnula hlavním parkovým cestám a místo toho vedla po lesních pěšinách, krásným listnatým lesem. Prohlédli jsme si sochy a stavby v areálu a rozhlédli se z vyhlídkové věže zříceniny. Postupně jsme vystoupali na vrchol stráně na planinu Vidoule. V současné době je celá obrovská pláň pokryta zrajícím, zlatě svítícím ječmenem. Po vrcholu jsme pokračovali úzkými lesními pěšinami ke konci lesa, kde jsme sestoupili na širší lesní cestu vedoucí k nádraží Stodůlky. Poslední kilometr cesty po asfaltové cestě nás zavedl na začátek naší trasy u stanice tramvaje. Většina účastníků byla v této zelené části Prahy poprvé a procházku si užívali. Pro mnohé se vycházka stala inspirací pro další návštěvy. Např. prázdninové procházky s dětmi.

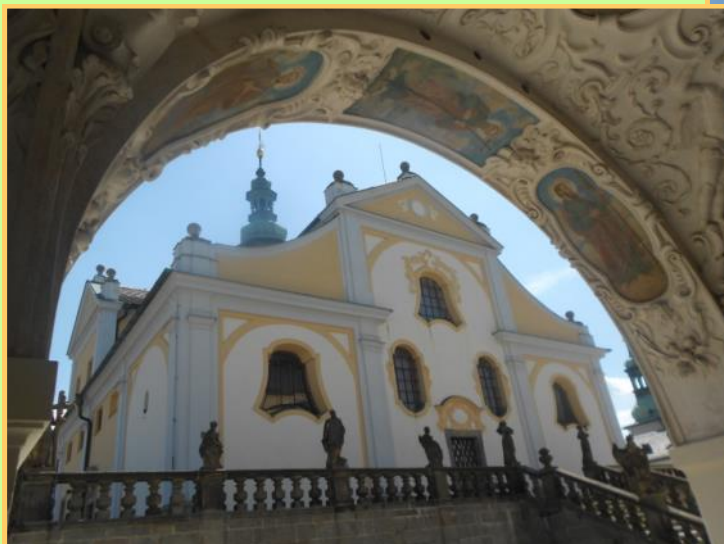




SPOLEČNÝ VÝLET NA SVATOU HORU

V úterý 23.7. 2019 v 8 hod. se nás sešlo na zastávce MHD celkem 31!! Jedna účastnice se ještě připojila na Svaté hoře. Vzhledem k předpovědi vysokých denních teplot jsem očekával malou účast. A ejhle!! Autobus jsme téměř obsadili. Z autobusu jsme vystoupili na zastávce Háje. Část pěší vycházky na Svatou horu, dlouhou 4km, jsme absolvovali ještě za dopolední přijatelné teploty. Po příchodu do areálu kláštera jsme udělali společnou fotografii, zběžně si prohlédli celou stavbu – prošli se okolo basiliky Nanebevzetí Panny Marie, vyslechli zvonkohru a poté i zvony oznamující poledne. Pak jsme se vydali na více než hodinovou podrobnější procházku s průvodcem. Obešli jsme celý ambit se čtyřmi rohovými kaplemi a celou řadou vnějších

že faráře Toufara, prošli se krátkou křížovou cestou (prosté dřevěné kříže) a vydali se spojovací chodbou po 400 m dlouhém schodišti do centra Příbrami. Zde jsme se po skupinách dostali k pro-



kaplí. Dověděli jsme se o historii Svaté Hory, pověstech a bájích vyobrazených na stropě ambitu a postranních kaplí. Prohlédli jsme si vnitřek basiliky s nově instalovanými varhanami s tisícovkou píšťal. Měli jsme možnost zaslechnout i jejich hlas – probíhala zde varhanní škola. Z areálu stavby jsme zašli do parku, zastavili se u pamětního kří-

hlídce města a za občerstvením. Měli jsme pěkné počasí, milou společnost příjemných lidí a dozvěděli jsme se spoustu zajímavých informací. Do Prahy jsme se vraceli individuálně autobusy MHD. Ve svých domovech jsme byli kolem 16 hod., kdy teplota vzduchu v Praze dosahovala 36 stupňů C. (H. Šiml).



VYJÍŽDKY NA ELEKTROKOLECH 21. a 27. 5. 2019

Uplynulé akce...

Jarní měsíce a cyklistickou sezonu jsme zahájili dvěma vyjíždkami na elektrokolech v Krčském lese. Kola nám zapůjčila firma ekolo.cz s kterou dlouhodobě spolupracujeme a která je jedním z průkopníků jízdy na elektrických kolech a specialistou na ekola již od r. 2007. ekolo.cz sídlí v Krči, v ul. Pod Višňovkou 29, kde je kromě prodejny i půjčovna a servis elektrických kol. Vyjíždky se Senior fitness probíhají skupinově v počtu 5 - 10 osob, za doprovodu kvalifikovaného průvodce z půjčovny, takže i během jízdy, kdy si zájemce kolo zkouší přímo v terénu, se lze na cokoliv zeptat, poradit s řazením rychlostí, nastavením dopomoci motoru apod. Během cca 2 hodin. vyjíždky je možné si s ostatními účastníky kolo vyměnit a vyzkoušet jiný typ nebo značku kola. Cílem této aktivity je seznámit seniory s používáním a výhodami jízdy na elektrokolech a zájemcům o pořízení takového kola ulehčit výběr. V případě odběru od ekolo.cz je našim členům poskytnuta sleva. V případě Vašeho zájmu o podzimní vyjíždky kontaktujte Petru Holubovou, 608 022 474, p.holubova@seniorfitness.cz. (P. Holubová).





SE SENIOR FITNES U VÁS DOMA

CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH V DOMÁCNOSTECH

Senior fitness z. s., Uralská 6, Praha 6 přichází s novým celoplošným projektem

Od září 2019 nabízíme novou možnost pro všechny seniory, kteří již nemohou docházet na skupinová cvičení. Podpořte své rodiče či prarodiče a dopřejte jim individuální cvičení v pohodlí jejich domova. Cvičení zajišťují naši akreditovaní cvičitelé zdravotní tělesné výchovy, kteří se věnují cvičením na židlích nejen v tělocvičnách, ale mohou při Vašem zájmu a Vaší menší pohyblivosti docházet za Vámi až domů a odborně se Vám věnovat a popovídat si s Vámi. Židle slouží nejen pro odpočinek, ale i zdravé cvičení a zlepšení pohyblivosti.



Od září 2019 Senior fitness z. s. nabízí:

INDIVIDUÁLNÍ CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ

Kupte DÁRKOVÝ POUKAZ a dopřejte svým rodičům (prarodičům)

*Zdravotní cvičení s individuálním přístupem v domácím prostředí
vhodné pro lidi s velmi omezenou pohyblivostí*

Cena za 4 návštěvy ověřeného akreditovaného cvičitele
- 1 600,- Kč

Cena za 8 návštěv ověřeného akreditovaného cvičitele
- 3 200,- Kč



V případě Vašeho zájmu se hlase na recepci Senior fitness:
281 910 522 nebo kontaktujte Zuzanu Coufalovou,
tel.: +420 774 600 530, z.coufalova@seniorfitness.cz



VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY

Senior fitness z. s., Uralská 770/6, Praha 6 - Bubeneč
281 910 522, recepce@seniorfitness.cz, www.seniorfitness.cz



REKREAČNÍ CYKLOVÝLETY S IVANEM LIŠKOU

Uplynulé akce...

Milí přátelé, spolujezdkyně a spolujezdci, organizátoři Senior fitnes. Podávám zprávu z našeho sedmého letošního kolo výletu. Konal se dle plánu ve středu 5. června a cílem bylo projet částí Poohří a proniknout i do Českého Středoohoří. Plán to byl vskutku nebetyčný, jak se ukázalo později i téměř nesplnitelný. Do ohlášeného Košťálova a na stejnojmenný loupežnický hrad jsme

už nestačili dorazit a i tak jsme se domů dostali až po osmé hodině večerní. Hned ráno ohlásila Květa nečekané technické problémy, Eva jí hned poskytla účinnou pomoc, i tak však obě dorazily na Roudnické nádraží s hodino-



vým zpožděním. A to bylo znát. Roudnicí jsme se pak prostoupali přes Podluský a další obce, až do slovutné Budyně nad Ohří. Objeli jsme krásný vodní hrad a vydali se po nádherné lesní cyklostezce až do Libochovic. Mimochodem, ta šestikilometrová jízda po hladoučké, květy olší vystlané mlatové cestě lesem a nádhernou přírodou až do Libochovic, by si zasloužila návrh na ocenění nejlepšího cykloúseku v našich zemích. Z Libochovic jsme zvolili opět cestu přírodou, projeli krásnou vesnicí Slatina až po bájný hrad Házmburk. Všichni čtyři (Květa, Eva, Fanda a já) jsme pak statečně vystoupali až do 418 m výšky. Čekal nás úchvatný hrad z obdivuhodného čedi-

če, ale také překrásný výhled do širokého okolí české kotliny. Výšlap i výtlak byl náročný, i časově. Tak poněkud zpožděni jsme pokračovali v plánované cestě do Třebenic. V pozdním parném odpoledni jsme se občerstvili v místní radniční hospodě. Současně ale rozhodli, že dále již pokračovat nebudeme a vyrazíme nejbližší cestou do Lovosic na nádraží. Povedlo

se. V Lovosicích jsme byli zakrátko. Nikoliv však vlak. Ten v den výletu nejel už tři hodiny. My jsme však měli štěstí, nečekali jsme dlouho a vlak přece jen přijel. Do Prahy jsme se dostali po sedmé hodině večerní. Vý-

let byl nádherný, ztráta času i dlouhé stoupání na hrad nás nepoškodilo. Ujeté kilometry - jen po trase výletu 50 km, další kilometry na příjezdu a dojezdu domů.





Milí sportovní přátelé, kolo turisti a organizátoři ze Senior fitness! I osmý letošní kolo výlet se vydařil, dojeli jsme ve zdraví do Českého Brodu a teprve na žel. stanici v Klánovicích nás zastavil prudký liják, který přišel z Horních Počernic (budeme si to pamatovat). Trochu nás to při návratu zdrželo, ale přežili jsme to a nezmokli. Celkem jsme ujeli 72 km, tedy plánovanou kilometráž jsme bohatě překročili. Celkem máme za letošní půlrok ujetých 512 kilometrů, to je náš pro-

Svojetice, Louňovice až do Jevan. To už byl čas k obědu. Zpátky jsme vyrazili přes Kozojedy až k údolí Šembery a podle jejího toku k Českému Brodu. Cestu absolvovali Květa, Fanda, Lenka, Petr, Pavel a já. Návrat kolem 17:30 hod. - jak kdo, podle místa bydliště. Domluvili jsme se, že počátkem prázdnin si uděláme ještě jeden kolo-výlet, a sice ve středu 3. července. Náš cíl bude hrad - spíše trosky hradu Sion (poslední bašta Jana Roháče z Dubé), kam se dostaneme podle



Vrchlice od Kutné Hory (přes Malešov - to kdyby nás někdo hledal po cestě). Přesný odjezd ještě vyhlásím, ale nejraději bych zvolil cestu spěšným vlakem z hlavního nádraží do Kutné Hory a pak už kolmo. Děkuji Vám za pozornost, radujme se z osmi krásných výletů, množství poznanych hezkých míst a velkého počtu ujetých kilometrů.

(Ivan Liška).

zatímní rekord! Od Rokytky ve Vysočanech jsme popojeli po "Bémově" milionové cyklostezce přes Hloubětín až do Kyjí. Odtud jsme vystoupali k nové rozhledně "Doubravka" v lokalitě Černý Most. Stavba je to krásná, leč trochu se to s námi prohýbalo, tak jsme byli rádi, když jsme byli dole. Pak jsme to vzali přes Dolní Počernice, Dubeč, Koloděje, Stupice, Sibřinu do Křenic, kde jsme poprvé svažili své vyschlé útroby.

Před Březí se k nám přidal náš nový spolujezdec Pavel. Ten nás protáhl Radošovickým lesem, kolem koupaliště Jureček, potom pod černokosteleckou silnicí dále směrem od Říčan. Projeli jsme





ŠKOLENÍ CVIČITELŮ - KURZ ZTV

Podzim 2019

NEJBLIŽŠÍ AKCE...

Otevíráme kurz zdravotního tělocviku pro cvičitele.

Pečujete o seniory a hledáte zajímavou práci? Chcete si rozšířit současnou kvalifikaci? Staňte se cvičitelem zdravotní tělesné výchovy pro seniory.

Co je zdravotní tělesná výchova?

Zdravotní tělesná výchova slouží k aktivizaci a stabilizaci zdravotního stavu seniorů. S ohledem na věk, návyky a omezení pečujeme o jejich fyzickou kondici, duševní pohodu a sociální kontakty. Vyžaduje vzdělané a trénované odborníky, kterými se můžete stát i vy.

Přihlaste se do kurzu.

Nový kurz pro cvičitele zdravotní tělesné výchovy otevíráme na podzim 2019. **Má akreditaci MŠMT ČR.** Od účastníků se nevyžadují předběžné znalosti ani praxe.

Kurz tvoří deset 4-hodinových odpoledních a pět 20-ti hodinových víkendových seminářů. Během několika měsíců získáte všechny teoretické znalosti a praktické dovednosti potřebné k úspěšnému složení závěrečné zkoušky.

Získejte certifikát a metodickou podporu v praxi.

Absolventi kurzu získají certifikát **Instruktor zdravotní tělesné výchovy, který je opravňuje k provozu vlastní cvičitelské praxe.** Své služby budou moci nabídnout klientům domovů důchodců, rehabilitačních ústavů, lázeňských zařízení nebo klubů seniorů. Absolventům kurzu poskytneme rozsáhlou metodickou podporu při rozjezdu praxe a odpočet až 90 % kurzovného v případě další vzájemné spolupráce.

Přehledné informace o kurzu:

- Název kurzu: Cvičitel zdravotní tělesné výchovy pro seniory
- Akreditace: MŠMT ČR.
- Místo konání: Domov pro seniory Nová slunečnice, Na Hranicích 674/18, 181 00 Praha 8
- Zahájení kurzu: říjen 2019
- Ukončení kurzu: prosinec 2019
- Závěrečné zkoušky: leden 2020
- Kurzovné: 8 000 Kč.



Platbu kurzovného můžete rozdělit na dvě splátky. V případě následné spolupráce se spolkem Senior fitness Vám vrátíme až 90 % kurzovného (až 1 500 Kč za každý rok spolupráce).

Nabídka ubytování:

Pro naše mimopražské klienty nabízíme cenově zvýhodněné ubytování v Hostelu Ládví, na adrese Davídkova 443/114, Praha 8. Hostel se nachází kousek od stanice metra Ládví. Spojení autobusem č. 152 do Domova seniorů Nová slunečnice je cca 10 min.

Uzávěrka přihlášek je 20. září 2019.

Změňte profesi, zvyšte si kvalifikaci.

Demografický vývoj zvyšuje význam péče o seniory a s ním i poptávku po kvalifikovaných profesionálech. Náš kurz zdravotní tělesné výchovy pro seniory Vám umožní najít nové pracovní uplatnění, rozšířit si kvalifikaci pro výkon současného povolání nebo živnosti, získat metodickou podporu při rozjezdu své praxe, získat až 90 % kurzovného zpět při další spolupráci s námi.



Přihlášky do kurzu:

Iva Hoffmannová

Senior fitness z. s.

Tel.: +420 602 558 135

Email: kurzy@seniorfitness.cz



Domov
pro seniory
Nová slunečnice

Ukázka z předešlého kurzu ZTV

Místo konání: Kurz bude probíhat v Praze na adrese: •Domov seniorů Nová slunečnice, Na Hranicích 674/18, 181 00 Praha 8



IV. MEZINÁRODNÍ SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ 16.– 18. 7. 2019

IV. MEZINÁRODNÍ SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ ČESKÉ BUDĚJOVICE

IV. Mezinárodní sportovní hry seniorů byly zahájeny dne 17. 7. 2019 v kouzelném prostředí města Českých Budějovic za účasti hejtmanky jihočeského kraje Ivany Stráské, ministryně práce a sociálních věcí ČR Jany Maláčové, předsedy České unie sportu pana RSDr. Zdeňka Pernese a dalších. Organizát



rům se podařilo zajistit jiskřivou atmosféru vzájemného porozumění a férových soubojů. Tým nadšených a nestranných rozhodčích motivoval sportovce k neskutečným výkonům. Sportovních her se zúčastnilo celkem 21 osmičlenných družstev, která reprezentovala české kraje, Prahu a Maďarsko, Slovensko či Rakousko. Věková hranice byla stanovena od 60 let výše.

Soutěží se v 10 disciplínách: běh na 30 metrů s míčkem na raketě, běh s kolečkem zatíženým břemenem, hod na dálku, běh na 60 metrů, hod míčem na koš, hod šipkami do terče, bollo ball, střelba na malou branku, hod míčkem na cíl a hod kroužky na jehlan. Hlavním cílem organizování her je propagace sportovních aktivit vhodných pro starší generaci k posílení zdravého životního stylu. Zároveň se jedná i o důležitou společenskou událost, kde dochází k navazování přátelských vztahů.

Den po závodech byla uskutečněna exkurze s výletem na známá jihočeská průmyslová a kulturní centra tj. elektrárnu Temelín a zámek Hluboká. Obě místa zanechala nezapomenutelný dojem.

Slavnostní ukončení proběhlo dne 18. 7. v čele s premiérem Andrejem Babišem, ministrem ŽP Mgr. Richardem Brabcem a dalšími. Pan RSDr. Zdeněk Pernes poděkoval všem přítomným sportovcům za jejich účast a pozval je na příští hry, které se budou konat v Ústí nad Labem. Všichni senioři byli s organizací a celým průběhem her v Českých Budějovicích spokojeni. Mezinárodní seniorské sportovní hry zorganizovala Krajská rada seniorů Jihočeského kraje a Jihočeská krajská organizace České unie sportu. Finančně se na nich podílely Jihočeský kraj a město České Budějovice. Vstup byl zdarma.





FOTBALOVÝ SVÁTEK NA LETNÉ

Informativně...

Dne **29. července 2019** se od 16 hodin uskutečnilo již druhé setkání hráčů fotbalu v chůzi Senior fitness s bývalými hráči a funkcionáři našeho předního fotbalového klubu AC Sparta Praha v překrásném areálu Gymnázia Nad štolou v Praze 7. Zahrála si proti sobě promíchaná družstva obou klubů, utkání skončilo smírnou remízou **šest ku šesti**. Pro hráče byla čest si zahrát s panem Josefem Jarolímem. Naší čest hájil nestárnoucí František Mysliveček a vynikající brankář Jaroslav Tichý. Toto setkání proběhlo za dohledu paní Ireny Smetanové a pana Vladimíra Káry z AC Sparta Praha. Všichni účastníci si pochvalovali organizaci setkání. (S pozdravem Miroslav Rod).



NAMÁTKOVĚ JMÉNA:

Nahoře odleva stojící jsou:

Miroslav Krindler, Richard Kulík, Luboš Hájek, Karel Bubeník, Jaroslav Tichý, Vlastimil Kojzar, pod ním skrčený Vladimír Kára, František Mysliveček, Richard Lapka.

Dole odleva jsou: Zdeněk Srba, Václav Mornštej, František Maroušek.



Miroslav Rod



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...



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 nejen v 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, Karlovy Vary, Česká Lípa; České Budějovice, Jeneč, Kladno, Plzeň, Poděbrady, Teplice, Ostrava, Liberec, Sokolov, Senohraby a Brno. Ucelený přehled cvičebních míst v tělocvičnách a bazénech viz

www.seniorfitnes.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 v centru Campofilone, v kempu Fontana Marina. Campofilone je krásné město postavené na hradních zdech starobylého benediktinského opatství. Kemp Fontana Marina má svůj vlastní pláž a přístup na ní je přímo z kempu. Cvičení zde vedou naši zkušení cvičitelé.

INDIVIDUÁLNÍ CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

V roce 2019 se rozbíhá náš pilotní projekt pod názvem "Individuální cvičení na židlích". Projekt je založen 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.





NAD POSTŘEHY A DOPISY NAŠICH LEKTORŮ...

Přispěli nám do časopisu...



Lektorka
Zuzana Válková

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ PRO SENIORY V KARLOVÝCH VARECH...

V minulém roce po absolvování kurzu Zdravotního cvičení pro seniory u společnosti Senior fitness v Praze jsem po delších peripetiích s hledáním vhodného a levného prostoru zahájila v říjnu 2018 cvičení v **Alžbětíných lázních přímo v centru Karlových Varů** nedaleko od kolonády. Cvičení se ujalo díky osvětě, kterou jsem intenzivně propagovala různými dostupnými způsoby a na různých místech a institucích. Mám radost, že v průběhu roku zejména cvičenek stále přibývalo a řada z nich si zakoupila permanentky. Cvičení probíhá v sále pro přibližně 15 osob se zrcadlem, který je vybaven velkými míči a žíněnkami. Menší overbally a gumy si cvičenky nosí, abychom si lekce zpestřily. Opravdu mě těší, že zájem narůstá a vzhledem k příznivým reakcím cvičenek si stále potvrzuji, že tato činnost je velice přínosná a má smysl. Do budoucna vidím hlavně smysluplnost ve zřízení Komunitního centra pro seniory v Karlových Varech s různou škálou aktivit, podobně jako je tomu i v jiných městech naší republiky. (Z. Válková).

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ PRO SENIORY V LIBERCI...

Rehabilitační cvičení v bazénu je určeno všem věkovým kategoriím, ale především těm cvičencům, kteří nemohou zatěžovat své klouby a potýkají se s pohybovými problémy. Při tomto cvičení dochází k posílení celého těla a zapojení všech svalů. Mezi naše skupiny patří cvičenci po operaci kolena, kyčle, ramena, také onkologičtí pacienti. Některým cvičencům toto cvičení v bazénu doporučili jejich lékaři. Cvičení probíhá 2x týdně, někteří chodí oba dny. Pomáhá jim také to, že používáme pomůcky - vodní nudle. Podle vyjádření účastníků jim cvičení pomáhá v běžném životě. (V. Zvarová).





Lektorka
Janina Raszyková

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ PRO SENIORY V KARVINÉ...

Letos již uplynulo pět let od doby, co jsem se rozhodla začít cvičení pro seniory v Karviné. Karviná je malé bývalé okresní město, kde po uzavření dolů bydlí hodně seniorů s hornickou minulostí. To se odráží i na potenciálních zájemcích ochotných ve starším věku něco pro sebe dělat. Starší muži se takových fyzických aktivit účastní jen málo, zájem o zdravotní cvičení projevují starší ženy, důchodkyně. Záčátky bývají těžké, zainteresovala jsem své známé a hledali jsme vhodný lokál. Chvilí trvalo než se cvičení rozběhlo. Po několika změnách jsme se usadili v prostorách Topfitnes v Karviné Hranicích, kde nám pronajímají sál. Cvičíme dopoledne, což většině vyhovuje. Časem cvičení pro seniory vešlo v povědomí a zájem vzrostl, teď je zapsaných okolo 30 cvičenek. Na jednu hodinu se dostavuje tak do dvaceti cvičenek, v závislosti na ročním období. V létě a před Vánoci účast klesá, o prázdninách necvičíme.

Cvičenky jsou na různé pohybové úrovni, některé cvičily např. jógu, některé sportovaly a jiné necvičily celý život vůbec. Někdy je s tím problém přizpůsobit hodinu většině a neodradit méně zdatné. Mívají také zdravotní potíže, hlavně s klouby, a proto hodiny zaměřuji střídavě na procvičení ramen, rukou, beder apod. podle předloh zveřejněných na www.fitseniors.eu. Hlavní náplní předchází vždy důkladné rozcvičení a rozehrání celého těla. Do hlavní náplně začleňuji také pár silových cviků, pro zdatnější seniorky. Na závěr hodiny následuje vždy chvilka strečinku nebo relaxace. Zařazuji také některé rehabilitační cviky – na kolena, na ramena atd., které lze cvičit i doma, dokonce i vleže. Snažím se hodiny zpestřovat tak, že vždy začlením nějaký nový cvik a důležité je také udržovat dobrou náladu, pochválit je, a sem tam i zažertovat. Cvičenky, které se pravidelně účastní, jsou spokojeny, někdy je přestane něco bolet a je na nich vidět pokrok zvětšením pohyblivosti.

(Janina Raszyková - cvičitelka Senior fitness Karviná).



Lektorka
Liliana Tylšová

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ PRO SENIORY NA STRAHOVĚ...

Vyfotoila jsem skupinu cvičenek. Co víc k tomu říct, cvičíme v pondělí, jak s činkami, tak i se žížalami na Strahově. Je to velmi dobrý kolektiv, užije se zde hodně zábavy při cvičení. A všechny jsou velmi šikovné. Určitě přivítáme nové zájemkyně, ale i zájemce o cvičení ve vodě. Děkuji. S pozdravem: (Liliana Tylšová).





JAK A PROČ SE ORIENTOVAL VE VLASTNÍM TĚLE

Znáte své tělo? Neptám se na faldy nad pasem, povolené břicho, křečové žily či bolavé halluxy. Ptám se, zda vnímáte své tělo? Zda čtete signály, které vám vysílá? Chápu, že nelze přehlédnout nepříjemné píchání pod pravou lopatkou, bolestivý tah v bedrech, tuhá kolena či vystřelování bolesti do dolní končetiny. To už je na návštěvu lékaře nebo fyzioterapeuta. Ale uvědomujete si například, jak nesete hlavu. Ano, nesete, nikoli držíte. Máte protaženou šíji? Poznáte, kdy kráčíte a kdy se šouráte? Vnímáte, jak našlapujete? Jak se odvíjí váš krok? Jste si vědomi práce svých břišních svalů při dýchání? Většinou schopnost *introspekce*, sebezpozorování, zkoumání a procítění vlastního těla potlačujeme, nerozvíjíme. Dokonce ji ztrácíme. Jakoby to ani nebylo důležité. A ono je...Dám vám nyní překvapivý návrh: Nahlédněme společně do dávné minulosti, mnohem hlouběji, než kam nás zavedl film Bořivoje Zemana *Cesta do pravěku*. Jak se pohybovali dávno vymřelí živočichové? Jak se vyvíjelo jejich pohybové ústrojí? Že vás to moc nezajímá? Ale jsou to naši dávní předkové, jsme dědici jejich stavby těla. Nevěříte? Začneme prvním krokem. Ne, počkejte, začneme přípravou na pohyb vpřed. Zní to nesmyslně? Chodí se snad pozadu? Právě že ne! Proč? Protože oči všech živočichů s tělem souměrným podle jedné osy, vodních i suchozemských, jsou umístěny na hlavové části těla. Motorem pohybu je zadní, původně ocasní část těla. Zoologové tyto živočichy nazývají *Bilateria*. I my k nim patříme – naše tělo je souměrné podle jedné osy, oči míří vpřed a pohyb zahajujeme pohledem. Vývojově původnější živočichové, *Radiata*, mají mnohem jednodušší stavbu těla a jsou paprscitě souměrní. Jejich potomky jsou například medúzy. Okraje jejich zvonu lemují malá jednoduchá očka. Medúzy a spol. nesměřují svůj pohyb „vpřed“ nebo „vzad“, ale jen nahoru, dolů a do stran. Okolnosti vedly k tomu, že nadějnou budoucnost před sebou měli právě zástupci skupiny *Bilateria*. Jejich vývoj trval mnoho set milionů let a ubíral se nejrůznějšími cestami. Pro nás je ten časový úsek těžko představitelný. Ale díky mravenčí práci paleozoologů, paleontologů, antropologů a dalších odborníků dnes víme, jak se stavba těla dávno vymřelých živočichů postupně měnila. Nás zajímá vývoj obratlovců („...ti, co „mají obratle, takže se mohou obracet“, pravil můj spolužák při zkoušce na Přírodovědecké fakultě. Pan profesor ho ovšem vyhodil. Ale nejsem si jistá, zda to nebylo neprávem...). Hnací silou evoluce je nutnost jednotlivce uživit se a přežít. Schopnost orientovat se v prostoru a rychle se pohybovat byly a jsou jednou z podmínek života. Zcela nové, zásadní požadavky na stavbu pohybového ústrojí obratlovců kladl přechod na souš. Už je nenadnášela voda, museli se vyrovnat s působením gravitace. Vyvinuly se končetiny. Víme, že rychlost a obratnost je dána pohyblivostí kostí v kloubech a aktivitou svalů. Zkráceně řečeno, dobrá kondice rovná se dobrá pohyblivost! Někdy to vypadá, jako kdyby naše vlastní pohyblivost nebyla důležitá. Obdivujeme elegantně se pohybující zvířata, se zájmem sledujeme výkony atletů překonávajících osobní i světové rekordy. Při tom sedíme u televize a chroupeme chipsy.



Také rádi prožíváme omamný pocit rychlosti, který nám dopřávají technické vynálezy různého druhu. Ale co náš pohyb? Naše chůze po dvou? Oči máme umístěné na „hlavovém konci těla“. Jak s tím souvisí naše vykročení vpřed? Zásadně! Jestliže nasměrujeme svůj pohled vpřed a mírně skloníme hlavu tím, že lehce přitáhneme bradu, ucítíme jemné protažení šíje. Páteř vytahujeme vzhůru „do osy“. **Při této poloze hlavy se reflexně srovná páteř v bederní oblasti a pánev zaujme optimální polohu!**

Věřte nebo nevěřte, takto na držení těla určitých primátů, těch, co se asi před třemi miliony let začali stavět na zadní, „zapracovala matka příroda“. Už chápete dotaz: „Jak nesete hlavu?“ Když respektujeme svůj vnitřní pocit protažené šíje ve smyslu vyrovnaní nadměrné krční lordózy, páteř si udrží fyziologickou lordózu a pánev zaujme správnou polohu. Pravděpodobně jste slyšeli výraz „předsunuté držení hlavy“. Tak to je přesně to, co se teď snažíme napravit. Souvisí s tím totiž i nadměrné prohnutí v bedrech, ta prokletá hyperlordóza. A bolesti za krkem a v bedrech na sebe nenechají dlouho čekat!

Dovolte mi ještě jeden malý exkurz. Během nitroděložního vývoje všech savců svírá hlava a krční páteř s trupem úhel 90°, tzv. embryonální poloha. Po narození by tedy obličej mláděte čtyřnohého savce mířil k zemi. Jenže my víme, že vůdčí směr očí je vpřed, tj. pohled před sebe. Těsně před porodem se proto hlava plodu zakloní a osa krční páteře se dostane do přímky s osou těla. Mládě se rodí předními nohama a čenichem napřed. Koukat bude před sebe. Ovšem ne tak lidské mládě! Vzhledem k trvale vzpřímenému postoji matky a s tím souvisejícím tvarem její pánve, by tato poloha plodu při porodu byla velmi riziková. Lidský plod prochází úzkými porodními cestami velmi složitým mechanismem. Optimálně mění svou polohu a provádí rotace, jak se pohybuje v jednotlivých rovinách pánve matky. V prvních dobách po narození stále ještě drží hlavu a krk v úhlu 90°, udržuje „embryonální polohu“. Ale později, až se človíček postaví „na zadní“, tak bude jeho obličej mířit vpřed a nebude se zakloněnou hlavou hledět do nebe. Četla jsem v bulletinu Národního divadla rozhovor s Claire Teisseyre, hostující baletkou z Francie. Redaktorka se ptala, zda jí při tanci pomáhá znalost psychologie, kterou původně chtěla studovat. Její odpověď je velmi zajímavá: **„Dokonale si představuji geometrii prostoru. Vím, že můžu zapomenout nějaký pohyb, ale pokud vím, kam mám jít, a pošlu pohled do jednoho směru, nemohu být špatně. To je věda o pohybu. Když hodně přemýšlím, než jdu na scénu, mohu se pak plně položit do svobody pohybu a mozek vypnout.“**

Také naše tělo je trojrozměrné, je to prostor uvnitř nás. Cítíme, odkud náš pohyb vychází a kam směřuje, která svalová skupina ho vykonává. A stejně vnímáme vnější prostor, náš pohyb iniciuje zrak. To vše za předpokladu, že dokážeme vnímat, co se děje v našem těle.

(RNDr. Marcela Borgesová).





PODĚKOVÁNÍ, KTERÉ VŽDY POTĚŠÍ...



17.-21. června 2019 se uskutečnil od KKC Senior fitness náš pravidelný pětidenní pobyt ve Střelských



Hošticích se cvičením.

Vše se vydařilo: počasí, koupání v řece Otavě přímo v areálu chatiček, cvičení 3x denně, ráno bosí v trávě, chutné jídlo 5x denně, výlety po okolí, prostě nabitý program, chtělo by to týdenní pobyt, aby byl čas i na výlety po okolí do Horažďovic a Strakonice. Cesta z Prahy do místa se trochu zkomplikovala tím, že si pan řidič dal do navigace jen "Hoštice" a tudíž jsme měli zpoždění, ale díky tomu jsme si mohli prohlédnout vesničku Zdeňka Trošky. Navrhujeme tuto trasu opakovat. (cvičitelky Irena Vaňková a Marie Bulínová).

Ve čtvrtek dne 30. května 2019 se od 9:00 do 16:00 hod. uskutečnily sportovní hry seniorů v Praze 6,

Na Kotlářce 1. Těchto her se zúčastnili i naši reprezentanti fotbalu v chůzi nad 60 let a se třemi výhrami, jednou remízou a bohužel i jednou prohrou se umístili na velmi pěkném druhém místě. Turnaje se zúčastnilo šest týmů. Děkujeme za vzornou reprezentaci Senior fitness těmto hráčům. **Kryndler Drahomír, Kulík Richard, Lapka Richard, Šolc Josef, Hájek Lubomír, a Ing. Bubeník Karel.** (Miroslav Rod).





POZVÁNÍ DO ITÁLIE SE SENIOR FITNES NA ROK 2019



cena
5100,-
Kč



SPORTOVNĚ RELAXAČNÍ POBYT V ITÁLII

Senior fitness z. s. pro vás zajišťuje sportovně relaxační pobyt v centru Campofilone, v kempu Fontana Marina.



Campofilone je krásné město postavené na hradních zdech starobylého benediktinského opatství. Kemp Fontana Marina má svoji vlastní pláž a přístup na ni je přímo z kempu.



Termín: 7. 9. 2019 - 14. 9. 2019

V ceně zájezdu je doprava, ubytování v bungalovech či mobilních domech (vybavených kuchyňským koutem s nádobím a lednicí, povlečením, ručníky, satelitním TV, klimatizací, Wi-Fi), bazén, lůžka a slunečníky na pláži i u bazénu, plážový servis, animace na pláži i uvnitř kempu a cvičení s našimi lektory.



Zdravotní cvičení pod vedením našich zkušených instruktorů

V areálu jsou pro fitness aktivity, basketbalové, volejbalové a fotbalové hřiště, volejbalové hřiště na pláži. Možnost zapůjčení kol, podél pobřeží se táhne cyklostezka. Dle zájmu a počtu účastníků je možné zajistit výlet na člunu, jízdu na koni, exkurzi vína a tradičních pokrmů, výlet do Pedaso s astronomickou observatoří nebo do Grottamare, městečka přímo stavěném na výšině s výhledem na moře a pravou středověkou architekturou.

Prosím kontaktujte: Zuzana Rybáčková, tel.: 603 526 695, zuzana.rybackova@seznam.cz



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+?

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

14. elektronické vydání dvouměsíčníku Časopisu Aktivních Seniorů
Datum vydání: konec července 2019 v Praze. Uzávěrka čísla: 25. 7. 2019.

Vydavatel dvouměsíčníku: Senior fitness z. s.;

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

tel.: +420 281 910 522

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

Redakční rada: Mgr. Zdeněk Srba, Ing. Táňa Dutkevičová, PhDr. Milena Lančová, Vladislav Hejný,

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

Registrace: MK ČR E 22318