

**TÉMATA CVIČEBNÍCH BLOKŮ\_KURZ ZDRTV\_JARO\_PODZIM 2020****Domov seniorů Nová slunečnice, Na Hranicích 674/18, 181 00 Praha 8**

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>14/02/2020</b><br>16.30-20.00 | Úvod do kurzu ZdrTv, ukázková cvičební hodina<br><b>Mgr. Zdeněk Srba, MUDr. Robert Hoffmann, Ing. Táňa Dutkevičová</b>  |
| <b>21/02/2020</b><br>16.30-20.00 | Obecná somatologie - <b>MUDr. Robert Hoffmann, Mgr. Ilona Slavičková</b>  |
| <b>22/02/2020</b><br>9.00-18.00  | Názvosloví, osy, směry, roviny, rozsahy pohybů v kloubech, hypermobilita, <b>Slavičková</b><br>Základy vedení cvičební jednotky, správné držení těla, ukázková cj, <b>I. Hoffmannová</b><br>Správné pohybové stereotypy, <b>Mgr. Ilona Slavičková</b> |
| <b>23/02/2020</b><br>9.00-16.00  | Cvičební jednotka v sedě na základě SPRINTTu, <b>I. Slavičková</b> , Psychologie pro starší a vyšší věk, <b>PHDr. Milena Lančová</b> , Ukázková cvičební jednotka, <b>H. Borčevská</b>  |
| <b>28/02/2020</b><br>16.30-20.00 | Somatologie pánve, dolní končetiny, artróza, artritida, hluboké čití, kůže, jizvy<br><b>MUDr. Robert Hoffmann</b>   |
| <b>06/03/2020</b><br>16.30-20.00 | Somatologie trupu, bránice, dno pánevní, periferní nervová soustava<br><b>MUDr. Robert Hoffmann</b>   |
| <b>07/03/2020</b><br>9.00-18.00  | Ukázková cj - celé tělo, kontraindikace pohybové aktivity, kompenzační (vyrovnávací) cvičení, chůze, nordic walking<br><b>Mgr. Dagmar Černá</b>   |
| <b>08/03/2020</b><br>9.00-16.00  | Horní a dolní zkřížený syndrom, <b>Mgr. Ilona Slavičková</b><br>Jóga pro seniory, <b>Ing. Táňa Dutkevičová</b>  |
| <b>09/10/2020</b><br>16.30-20.00 | <b>Test</b> z odpřednášené látky, somatologie HK, centrální nervový systém<br><b>MUDr. Robert Hoffmann</b>  |
| <b>16/10/2020</b><br>16.30-20.00 | Dýchací systém, řízení rovnováhy, pády<br><b>MUDr. Robert Hoffmann</b>  |
| <b>17/10/2020</b><br>9.00-18.00  | Cvičební jednotka - horní a dolní zkřížený syndrom, cvičení s overbally<br><b>Mgr. Dagmar Černá</b>   |
| <b>18/10/2020</b><br>13.00-16.00 | Senzomotorika, <b>Mgr. Monika Brožová</b><br>Zaměřeno na pohyb - zoologie, <b>RNDr. Marcela Borgesová</b> , 13.00 - 16.00   |
| <b>23/10/2020</b><br>16.30-20.00 | Trávicí soustava, dietologie<br><b>Ing. Ivan Mach</b>   |
| <b>30/10/2020</b>                | Krevní oběh, termoregulace, gerontologie<br><b>MUDr. Robert Hoffmann</b>  |
| <b>31/10/2020</b><br>9.00-18.00  | Cvičení na židlích, <b>Ing. Irena Osvaldová</b> , 9.00 - 11.00<br>Cévní gymnastika, <b>Mgr. Ilona Slavičková</b><br>Dotykové a dechové cvičení zážitkovou formou, <b>Jana Stehnová</b> , 15.00 - 18.00  |
| <b>01/11/2020</b><br>9.00-16.00  | Intervalový trénink - <b>Hoffmannová</b><br>Zaměřeno na pohyb_Proč cvičit, zkušenosti cvičitelky - <b>RNDr. Marcela Borgesová</b> , 13.00 - 16.00   |
| <b>06/11/2020</b><br>16.30-20.00 | Smyslové orgány, reakce/adaptace, testování seniorů<br><b>MUDr. Robert Hoffmann</b>   |
| <b>13/11/2020</b><br>16.30-20.00 | O Seniorfitness, praktické informace o spolupráci, <b>Mgr. Zdeněk Srba</b><br><b>Praktické výstupy</b>  |
| <b>14/11/2020</b><br>9.00-18.00  | Souhrny, opakování, upřesňování<br><b>Praktické výstupy</b> - <b>Mgr. Dagmar Černá, Mgr. Ilona Slavičková</b>   |
| <b>15/11/2020</b><br>9.00-16.00  | <b>Písemný test</b><br><b>Praktické výstupy</b> - <b>Mgr. Dagmar Černá, Mgr. Ilona Slavičková</b>   |
| <b>20/11/2020</b><br>18.15-19.15 | Bazén Olšanka - 18.15 - 19.15 Hana Borčevská<br><b>Sportovní centrum Olšanka, Táboritská 1000/23, Praha 3, sraz nejpozději v 17.50 hod.</b>   |
| <b>11/12/2020</b><br>13.00-16.00 | <b>Zkoušky - Komunitní centrum Seniorfitnes, Uralská 6, Praha 6 - 13.00 - 16.00 hod.</b>  |
| <b>12/12/2020</b><br>9.00-16.00  | <b>Zkoušky - Komunitní centrum Seniorfitnes, Uralská 6, Praha 6 - 9.00 - 16.00 hod.</b>   |