

**Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Bolevec**  
připravilo pro své klienty na období 2020/2021

## **POHYBOVÉ AKTIVITY**

### **JÓGA pro seniory**

Cvičení s důrazem na správné dýchání a soustředění se na to, co tělo procvičuje. Vhodné i pro méně pohyblivé a lehce zdravotně handicapované.

**Komu je určeno:** seniorům

**Lektor:** Dita Kubešová, Jana Kufnerová

**Kdy probíhá:** pondělí 9:15 – 10:40 hod. (Dita Kubešová)  
čtvrtek 9:30 – 10:30 hod. (Jana Kufnerová)  
čtvrtek 13:00 – 14:00 hod. (Jana Kufnerová)

**Účastnický poplatek:** zdarma

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

**U koho získáte podrobné informace:**

Mgr. Veronika Máslová, tel.: 377 260 425, mob. 736 489 754

### **KONDIČNÍ CVIČENÍ pro seniory**

Cvičení pro uvolnění bolestivosti páteře a kloubů, zlepšení pohyblivosti, protažení zkrácených svalů a posilování ochablých svalových partií. Udržíte se v kondici a budete se cítit lépe.

**Komu je určeno:** seniorům

**Lektor:** Miroslava Eberlová

**Kdy probíhá:** úterý 9:30 – 10:30 hod.

**Účastnický poplatek:** zdarma

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

**U koho získáte podrobné informace:**

Mgr. Michaela Rubášová, tel.: 377 260 425, mob. 608 744 002

**Komu je určeno:** seniorům

**Lektor:** Marcela Tužilová

**Kdy probíhá:** úterý 10:45 – 11:45 hod.

**Účastnický poplatek:** zdarma

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

**U koho získáte podrobné informace:**

Mgr. Michaela Rubášová, tel.: 377 260 425, mob. 608 744 002

**Komu je určeno:** seniorům

**Lektor:** Josef Krblich, Yvona Švábková

**Kdy probíhá:** středa 9:00 – 10:00 hod.

**Účastnický poplatek:** zdarma

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

**U koho získáte podrobné informace:**

Mgr. Veronika Máslová, tel.: 377 260 425, mob. 736 489 754

**NOVINKA!**

**Komu je určeno:** seniorům

**Lektor:** Hana Köglerová

**Kdy probíhá:** středa 10:30 – 11:30 hod.

**Účastnický poplatek:** zdarma

**Kapacita:** volná místa

**U koho získáte podrobné informace:**

Mgr. Veronika Máslová, tel.: 377 260 425, mob. 736 489 754

**Komu je určeno:** seniorům

**Lektor:** Věra Uhlíková

**Kdy probíhá:** čtvrtek 11:15 – 12:15 hod.

**Účastnický poplatek:** zdarma

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

**U koho získáte podrobné informace:**

Mgr. Michaela Rubášová, tel.: 377 260 425, mob. 608 744 002

## **ORIENT SE SAIDOU pro aktivní seniorky**

Objevte kouzlo ženského tance v rytmu orientální hudby. Čekají vás taneční prvky, které jsou uzpůsobeny vašemu věku a kondici. Tanec vám pomůže zlepšit pohyblivost, podpořit ženskost pohybů, umožní vám cítit se krásně a smyslně a oprostí vás alespoň na chvíli od každodenních starostí. Z naučených kroků nacvičíme jednoduché i složitější choreografie.

**Komu je určeno:** seniorům a veřejnosti

**Lektor:** Mgr. Zdeňka Pelikánová

**Kdy probíhá:** úterý 15:30 – 16:30 hod.

**Účastnický poplatek:** 825 Kč / 15 lekcí

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

**U koho získáte podrobné informace:**

Mgr. Dita Bulínová, tel.: 373 312 374, mob. 732 343 947

## **CVIČENÍ PRO BOLAVÁ ZÁDA**

Máte sedavé zaměstnání? Bolí vás záda? Nemáte vůli doma pravidelně cvičit? Přijďte k nám. Kondiční a posilovací cvičení problematických partií pod vedením zkušené fyzioterapeutky Věry Uhlíkové. Vhodné pro všechny věkové kategorie.

**Komu je určeno:** veřejnosti

**Lektor:** Věra Uhlíková

**Kdy probíhá:** pondělí 16:30 – 17:30 hod. 1. skupina

středa 17:45 – 18:45 hod. 2. skupina

středa 19:00 – 20:00 hod. 3. skupina

čtvrtek 10:00 – 11:00 hod. 4. skupina

**Účastnický poplatek:** 900 Kč / 15 lekcí

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

**U koho získáte podrobné informace:**

Monika Molcarová, tel.: 377 260 425, mob. 777 343 792

## **JÓGA PRO RADOST**

Příjemné protažení, trochu posilování a dlouhá relaxace. Cvičení, kde propojíte fyzické posílení těla s duševním odpočinkem. Poznáte možnosti svého těla, které budete pravidelným tréninkem zdokonalovat, a současně zklidníte svou mysl.

**Komu je určeno:** veřejnosti

**Lektor:** Soňa Seko

**Kdy probíhá:** čtvrtek 17:30 – 19:00 hod.

**Účastnický poplatek:** 1.200 Kč / 15 lekcí

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

**U koho získáte podrobné informace:**

Monika Molcarová, tel.: 377 260 425, mob. 777 343 792

## **PILATES CLINIC METOD      NOVINKA!**

Pilates Clinic Metod je cvičení spojené s nejmodernějšími zdravotními a fyzioterapeutickými koncepty. Cvičí se tak, aby každý pohyb byl funkční a pro tělo maximálně přínosný v oblasti zdravého a funkčního držení těla. Jedná se o pomalejší cvičení, které vám díky preciznímu provedení cviků (proto ta pomalost) pomůže s bolestí zad, kloubů a svalů. Pochopíte výhody správného držení těla, napřímení a naučíte se funkčnímu posilování hlubokého stabilizačního systému. Celý trénink je koncipován tak, aby se vám zlepšil pohyb v běžných denních činnostech a to tak, že přenesete zásady správného funkčního pohybu, které se při lekcích naučíte, do běžného každodenního života. Vhodné pro všechny věkové kategorie.

**Komu je určeno:** veřejnosti

**Lektor:** Michaela Boušová

**Kdy probíhá:** středa 9:00 – 10:00 hod.      1. skupina

10:15 – 11:15 hod.      2. skupina

**Účastnický poplatek:** 825 Kč / 15 lekcí

**Kapacita:** volná místa

**U koho získáte podrobné informace:**

Monika Molcarová, tel.: 377 260 425, mob. 777 343 792

## **RADOST TĚLU A DUŠI**

Vyzkoušejte naše cvičení, které si klade za cíl věnovat se jak fyzickému cvičení, tak duševní relaxaci. Těšit se můžete na jednotlivé prvky, které dohromady dají krásný ucelený program. Společně s vámi se lektorka bude věnovat kloubní gymnastice a cvičení páteře, cvičení na meridiány – čínské zdravotní cvičení, vnitřnímu uvolňování těla a meditaci, automasáži těla, posilování pánevního dna dle pí. Mojžíšové.

**Komu je určeno:** veřejnosti

**Lektor:** Barbora Bohuslavová

**Kdy probíhá:** čtvrtek 16:00 – 17:00 hod.

**Účastnický poplatek:** 750 Kč / 15 lekcí

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

**U koho získáte podrobné informace:**

Monika Molcarová, tel.: 377 260 425, mob. 777 343 792

## **TANEČNÍ SKUPINA ADETO**

ADETO je stabilní ženská taneční skupina v důchodovém věku, která velmi ráda tančí, nebojí se pilně trénovat, pracovat na sobě, užívat si lákavé rytmy, uvolnit se a předvést svou píli před publikem.

Naše vystoupení jsou živelná, tančená s radostí a chutí pobavit lidi a motivovat je k tomu, že leccos jde, když se chce (ať je to tanec nebo něco jiného). Pravidelně sestavujeme nové choreografie v rytmech latinsko-amerických, moderních, country i lidových. Jsme schopné připravit netradiční kulturní vložku k téměř jakékoliv příležitosti, umíme i přizvat diváky, naučit je jednoduché sestavy a společně si zatančit. Pokud vás napadá, kde nás využít, kontaktujte lektorku.

**Komu je určeno:** seniorům

**Lektor:** Mgr. Veronika Máslová

**Kdy probíhá:** pondělí 9:30 – 11:00 hod.

**Kapacita:** momentálně nepřijímáme nové účastnice

**U koho získáte podrobné informace:**

Mgr. Veronika Máslová, tel.: 373 312 374, mob. 736 489 754

## **PINGPONGOVÝ KLUB**

Chcete si pinknout a nemáte s kým? Jste profík či úplný začátečník? Ty, kteří chodí hrát do TOTEMu stolní tenis, spojuje potřeba se hýbat, setkávat se s lidmi podobného zájmu, popovídat si, mít k dispozici prostor pro hru a seznámení. Pokud i vy máte zájem, přijďte se podívat a zahrát si.

**Komu je určeno:** veřejnosti

**Kdy probíhá:** středa 8:00 – 11:00 hod.

pátek 12:30 – 14:30 hod.

**Účastnický poplatek:** 15 Kč / za den hry

**U koho získáte podrobné informace:**

Monika Molcarová, tel.: 377 260 425, mob. 777 343 792



**BOLEVEC**

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.