

**Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Bolevec**  
připravilo pro své klienty na období 2023/2024

## **POHYBOVÉ AKTIVITY**

### **JÓGA pro seniory**

Jemné a klidné jógové lekce s důrazem na prodýchání, posílení a protažení. Jóga je komplexní cvičení, které navíc přináší klid a úlevu do mysli i těla.

**Komu je určeno:** seniorům

**Lektor:** Andrea Brabcová

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

**Účastnický poplatek:** zdarma

**Kapacita:** volná místa

**U koho získáte podrobné informace:**

Ivona Janušková, tel.: 377 260 425, mob. 732 343 947

**Komu je určeno:** seniorům

**Lektor:** Michaela Mrázková

**Kdy probíhá:** čtvrtek 9:00–10:00 hod. pozor, změna dne i času

**Účastnický poplatek:** zdarma

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

**U koho získáte podrobné informace:**

Ivona Janušková, tel.: 377 260 425, mob. 732 343 947

**Komu je určeno:** seniorům

**Lektor:** Ivona Janušková

**Kdy probíhá:** čtvrtek 10:30–11:30 hod. pozor, změna času

čtvrtek 13:00–14:00 hod

**Účastnický poplatek:** zdarma

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

**U koho získáte podrobné informace:**

Ivona Janušková, tel.: 377 260 425, mob. 732 343 947

## **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. *Pozn. v úterním cvičení s M. Eberlovou se v jeho druhé části budete věnovat cvičení čchi–kung, tradičnímu čínskému cvičením pro zdraví a vitalitu.*

***Komu je určeno:*** seniorům

***Lektor:*** Ivana Hendrychová

***Kdy probíhá:*** úterý 9:00–10:00 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:*** Miroslava Eberlová

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

***Účastnický poplatek:*** zdarma

***Kapacita:*** volná místa

***U koho získáte podrobné informace:***

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

***Komu je určeno:*** seniorům

***Lektor:*** Radka Zahradníková

***Kdy probíhá:*** úterý 10:30–12:00 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:*** Hana Heimrathová

***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:**

Ivona Janušková, tel.: 377 260 425, mob. 608 744 002

**Komu je určeno:** seniorům

**Lektor:** Hana Köglerová

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

**Účastnický poplatek:** zdarma

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

**U koho získáte podrobné informace:**

Ivona Janušková, tel.: 377 260 425, mob. 732 343 947

**Komu je určeno:** seniorům

**Lektor:** Hana Heimrathová (pozn. skupina dříve vedená Věrou Uhlíkovou)

**Kdy probíhá:** pátek 9:00–10:00 hod. *pozor, změna dne i času*

**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

## **POWER JÓGA pro veřejnost**

**NOVINKA!**

Jste sportovec tělem i duší či spíše holdujete pasivnímu sportování před televizí? Ať je to jakkoliv, zkuste naši příjemnou a současně posilovací jógu. Přijďte si protáhnout tělo a vyčistit mysl na lekci power jógy. Jóga je známá svými skvělými účinky na fyzickou i psychickou stránku našeho těla, o čemž se společně přesvědčíme. Protáhneme ztuhlá záda, posílíme celé tělo včetně jeho středu a také otevřeme hrudník. Projdeme si společně pozice ve stoji, sedu i lehu. Cvičení je vhodné pro cvičence i cvičenky každého věku.

**Komu je určeno:** veřejnosti

**Lektor:** Veronika Hellmayerová

**Kdy probíhá:** pondělí 17:00–18:00 hod. 1. skupina *nová skupina*

úterý 17:30–18:30 hod. 2. skupina *nová skupina*

**Účastnický poplatek:** 1 050 Kč / 15 lekcí

**Kapacita:** volná místa

**U koho získáte podrobné informace:**

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

## **PILATES CLINIC METOD**

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  
10:30–11:30 hod. 2. skupina

**Účastnický poplatek:** 975 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

## **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 Eliášová

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

**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

## **ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ pro veřejnost**

Podpořte své zdraví a kondici zdravotním cvičením, které je specifickou formou tělesné výchovy. Budeme se věnovat kompenzačním cvičením, trénovat správné držení těla, učit se správně dýchat a napravovat nevhodné pohybové stereotypy. Cvičit se bude v různých polohách, nejvíce však v lehu. Postupně (a přiměřeně věku) posílíme různé svaly a zpevníme střed těla.

**Komu je určeno:** veřejnosti

**Lektor:** Helena Regnerová

**Kdy probíhá:** čtvrtek 17:30–18:30 hod.

**Účastnický poplatek:** 975 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

## **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 prvků nacvičíme jednoduché i složitější choreografie.

**Komu je určeno:** seniorům

**Lektor:** Mgr. Zdeňka Pelikánová

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

**Účastnický poplatek:** zdarma

**Kapacita:** volná místa

**U koho získáte podrobné informace:**

Miroslava Kudrnová, tel. 377 260 425, mob. 734 672 591

## **TANEČNÍ SKUPINA ADETO**

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

Naše vystoupení jsou tančena s radostí a chutí užít si pohyb při hudbě, pobavit lidi a motivovat je k tomu, že leccos jde, když se chce (ať je to tanec nebo něco jiného). Každý rok se učíme nové choreografie a v zásobě jich máme už opravdu hodně. Naše specialita jsou latinskoamerické tance, ale nebojíme se vydat i do jiných vod, takže také swingujeme nebo tančíme folklorní variace různých národů.

**Komu je určeno:** seniorům

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

**Kapacita:** v případě zájmu kontaktujte koordinátorku

**U koho získáte podrobné informace:**

Ivona Janušková, tel.: 377 260 425, mob. 732 343 947

## **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:** úterý 8:00–11:00 hod. pozor, změna dne

čtvrtek 8:00–10:30 hod. pozor, změna dne a času

**Účastnický poplatek:** 25 Kč / za den hry

***U koho získáte podrobné informace:***

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

**CVIČENÍ pro prarodiče s vnoučaty**

**NOVINKA!**

Nově nabízíme prarodičům a jejich vnoučatům společné cvičení pod vedením Hanky Volfové. Užijte si společný čas a udělejte něco pro své zdraví.

***Komu je určeno:*** prarodičům s vnoučaty ve věku 1. a 2. třídy ZŠ

***Lektorka:*** Hanka Volfová

***Kdy probíhá:*** středa 14:30–15:15 hod.

***Účastnický poplatek:*** 650 Kč / 10 setkání

***U koho získáte podrobné informace:***

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

***Komu je určeno:*** prarodičům s vnoučaty ve věku 3–6 let

***Lektorka:*** Hanka Volfová

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

***Účastnický poplatek:*** 650 Kč / 10 setkání

***U koho získáte podrobné informace:***

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

**KLUB PUTOVÁNÍ PO ČESKÝCH KRAJÍCH**

Do „putovacího“ klubu se postupně vyvinula aktivita, která začínala a několik let fungovala jako kurz Akademie třetího věku, vedený lektorem Jiřím Oudesem. Jednotlivé skupiny projevily velkou chuť pokračovat ve výletech s poznáváním a společném setkávání se i po jeho odchodu a díky ochotě některých účastníků ujmout se dobrovolnický vedení klubu, pokračovala aktivita jako uzavřený akademický klub, který byl vyhrazen těm, kteří se předtím kurzů Putování po českých krajích účastnili a chtěli nadále společně poznávat krásy našeho kraje. Nyní se v této aktivitě posouváme o kousek dál – už nepotřebuje zastřešení Akademie třetího věku ani nemusí nutně zůstat uzavřená dalším zájemcům. Případné rozšíření řad účastníků je

plně v rukách vedoucího klubu (do nastavené maximální kapacity jednotlivých skupin).

**Komu je určeno:** seniorům

**Vedoucí skupin:** Václav Hebeda, Jan Šourek (pozn. 1 skupina bez vedoucího)

**Kdy probíhá:** středa 1x měsíčně (2 skupiny, trasy zpravidla do 8 km)  
čtvrtek 1x měsíčně (1 skupina, trasy do 15 km)

**Účastnický poplatek:** zdarma

**Kapacita:** v případě zájmu kontaktujte koordinátorku

**U koho získáte podrobné informace:**

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



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.