

Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Bolevec
připravilo pro své klienty na období 2024/2025

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 mysli i tělu.

Komu je určeno: seniorům

Lektor: Ilona Bartovská

Kdy probíhá: pondělí 9:30–10:30 hod.

Účastnický poplatek: zdarma

Kapacita: volná místa budou známa po zápisech pro stávající klienty

U koho získáte podrobné informace:

Ivona Janušková, tel.: 732 343 947, e-mail: januskova@totemplzen.cz

Komu je určeno: seniorům

Lektor: Jitka Staňková

Kdy probíhá: čtvrtek 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.: 732 343 947, e-mail: januskova@totemplzen.cz

Komu je určeno: seniorům

Lektor: Ivona Janušková

Kdy probíhá: čtvrtek 10:30–11:30 hod.

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.: 732 343 947, e-mail: januskova@totemplzen.cz

CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

Chcete získat recept na to, jak se udržet v kondici a cítit se lépe? I když třeba nezvládáte cvičit dlouho ve stoje nebo se vám špatně zvedá z podložky na zemi? Využijeme obyčejnou židli a zacvičíme si (převážně) vsedě. Přesvědčíte se, že i při takovém cvičení si můžete protáhnout celé tělo od hlavy až po konečky prstů. Zkuste se udržet v pohybu a podpořte svoji kondici, přestože jsou pro vás jiná cvičení třeba příliš náročná.

Komu je určeno: seniorům

Lektor: Hana Köglerová

Kdy probíhá: pondělí 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.: 608 744 002, e-mail: rubasova@totemplzen.cz

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.: 608 744 002, e-mail: rubasova@totemplzen.cz

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.: 608 744 002, e-mail: rubasova@totemplzen.cz

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.: 608 744 002, e-mail: rubasova@totemplzen.cz

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.: 732 343 947, e-mail: januskova@totemplzen.cz

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.: 732 343 947, e-mail: januskova@totemplzen.cz

Komu je určeno: seniorům

Lektor: Hana Heimrathová

Kdy probíhá: pátek 9:15–10:15 hod. *pozor, drobná změna času*

Účastnický poplatek: zdarma

Kapacita: volná místa budou známa po zápisech pro stávající klienty

U koho získáte podrobné informace:

Mgr. Michaela Rubášová, tel.: 608 744 002, e-mail: rubasova@totemplzen.cz

JÓGA pro začátečníky

NOVINKA!

Jóga pro začátečníky Vám nabízí seznámení se základními jógovými pozicemi, naučí Vás vnímat své tělo, poznáte sílu dechu, uvolníte se, zrelaxujete a prosvítíte celou vaší bytost. Projdeme si společně pozice ve stoji, sedu i lehu. Cvičení je vhodné pro cvičence i cvičenky každého věku.

Komu je určeno: veřejnosti

Lektor: Barbora Eliášková

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

Účastnický poplatek: 1 050 Kč / 15 lekcí

Kapacita: volná místa

U koho získáte podrobné informace:

Monika Molcarová, tel.: 777 343 792, e-mail: molcarova@totemplzen.cz

PILATES CLINIC METHOD

Pilates Clinic Method 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: 1 125 Kč / 15 lekcí

Kapacita: volná místa budou známa po zápisech pro stávající klienty

U koho získáte podrobné informace:

Monika Molcarová, tel.: 777 343 792, e-mail: molcarova@totemplzen.cz

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 Eliášková

Kdy probíhá: čtvrtek 16:00–17:00 hod.

Účastnický poplatek: 1 050 Kč / 15 lekcí

Kapacita: volná místa budou známa po zápisech pro stávající klienty

U koho získáte podrobné informace:

Monika Molcarová, tel.: 777 343 792, e-mail: molcarova@totemplzen.cz

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: 1 050 Kč / 15 lekcí

Kapacita: volná místa budou známa po zápisech pro stávající klienty

U koho získáte podrobné informace:

Monika Molcarová, tel.: 777 343 792, e-mail: molcarova@totemplzen.cz

ZUMBA

NOVINKA!

Máte rádi zumbu, ale na běžných hodinách nestíháte kroky? Přihlaste se do našeho kurzu pro začátečníky a mírně pokročilé! V tomto kurzu se postupně a bez stresu naučíte všechny základní kroky, které následně poskládáme do souvislých choreografií. Díky tomu zvládne zumbu opravdu každý! Přidejte se k nám a užijte si radost z tance bez obav z rychlého tempa nebo obtížnosti.

Komu je určeno: veřejnosti

Lektor: Martin Pergl, DiS.

Kdy probíhá: čtvrtek 19:00–20:00 hod.

Účastnický poplatek: 1 080 Kč / 12 lekcí

Kapacita: volná místa

U koho získáte podrobné informace:

Monika Molcarová, tel.: 777 343 792, e-mail: molcarova@totemplzen.cz

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 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. 734 672 591, e-mail: kudrnova@totemplzen.cz

TANEČNÍ SKUPINA ADETO

ADETO je ženská taneční skupina v seniorském věku, která ráda tančí, pravidelně trénuje a nebojí se občas vystupovat před publikem. Tanec uvolňuje i posiluje tělo, procvičuje koordinaci i paměť a hlavně dělá radost duši. Naučíte se nové kroky, pohyby a celé choreografie ve společnosti podobně naladěných vrstevnic.

Komu je určeno: seniorům

Kdy probíhá: pondělí 9:30–11:00 hod.

Kapacita: volná místa

U koho získáte podrobné informace:

Ivona Janušková, tel.: 732 343 947, e-mail: januskova@totemplzen.cz

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.

čtvrtek 8:00–10:30 hod.

Účastnický poplatek: 25 Kč / za den hry

U koho získáte podrobné informace:

Monika Molcarová, tel.: 777 343 792, e-mail: molcarova@totemplzen.cz

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 dobrovolnicky 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, Marie Novotná, Jan Šourek

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.: 608 744 002, e-mail: rubasova@totemplzen.cz



Pozn.: Kompletní nabídka TOTEMových aktivit je k dispozici na webových stránkách www.totemplzen.cz nebo na požádání v papírové podobě v prostorách TOTEM, z.s., Kaznějovská 51, Plzeň.