

**Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM, z.s.**  
připravilo pro své klienty na období 2024/2025 projekt

## **PRO ZDRAVÍ A NA POHODU**

**v rámci kterého se můžete přidat do následujících aktivit:**

### **TOTEMOVÉ HŮLKOVÁNÍ**

Nabízíme intenzivní šestitýdenní trénink chození s nordic walkingovými holemi (NW) v překrásné přírodě kolem Boleveckých rybníků v doprovodu profesionálních lektorů. Kromě přátelské atmosféry přináší možnost naučit se techniku NW, zlepšit si zdravotní kondici, trávit smysluplně svůj volný čas a potkávat se s podobně naladěnými lidmi. Náročnost je přizpůsobená účastníkům kurzu. Kurz bude probíhat v rámci projektu **Pro zdraví a na pohodu**.

**Komu je určeno:** seniorům

**Lektor:** Jitka Batková, Jakub Kladiva, Michaela Rubášová

**Kdy probíhá:**

pondělí	9:30–11:30 hod.	AKTIV (Míša Rubášová)
	14:00–16:00 hod.	RELAX (Jakub Kladiva)
středa	10:00–12:00 hod.	AKTIV (Jitka Batková)

Je možné se přihlásit na 1–2 termíny vycházek, např. PO 9:30 a ST 10:00 hod.

**Termín:** PO skupiny 16. 9. – 21. 10. 2024 (další kurz 4. 11. – 9. 12. 2024)

ST skupina 18. 9. – 23. 10. 2024 (další kurz 6. 11. – 11. 12. 2024)

**Účastnický poplatek:** 150 Kč / 6 lekcí (pozn.: Pokud si účastník vybere 2 skupiny a chodí tedy 2x týdně, platí 300 Kč.)

**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](mailto:rubasova@totemplzen.cz)

**Sraz k vycházce je vždy před TOTEMem v Bolevci (Kaznějovská 51, Plzeň), kde na vás bude čekat instruktor s hůlkami na kondiční chůzi.**

**Co si vzít s sebou:**

Láhev s pitím, něco malého k zakousnutí v případě velkého hladu.  
Podle ročního období čelenku nebo čepici, pláštěnku nebo bundu do deště.

**Úroveň obtížnosti:**

**RELAX – s hůlkami na čerstvý vzduch**

Zaměřené na rovnoměrné rozpohybování celého těla, aktivní odpočinek v přírodě se stejně naladěnými lidmi. Stupeň obtížnosti je vhodný i pro začátečníky, osoby s nižší fyzickou zdatností. Je mírně fyzicky namáhavé.

**AKTIV – aktivně s hůlkami za správnou technikou a kondicí**

Zaměřené na intenzivnější trénink celého těla, zvýšení osobní kondice, aktivní pohyb v přírodě se stejně naladěnými lidmi. Využití členitějšího terénu s drobným převýšením. Usiluje o vyšší rozsah pohybů a intenzivnější práci s holemi.

**TOTEMOVÉ KOLOBĚŽKOVÁNÍ**

Pojďte po létě zapracovat na svém těle a duchu. Jízda na koloběžce může být nejen zábavou, ale i příjemným a účinným posílením celého těla. Přijďte se s námi naučit, jak na to, společně projet pár hezkých tras a užít si čas venku v pohybu a se stejně naladěnými lidmi. Kurz bude probíhat jednou týdně po dobu šesti týdnů. Kurz se bude letos realizovat v rámci projektu **Pro zdraví a na pohodu** a zahrnuje vyjížděky s lektorem, zapůjčení koloběžky a helmy.

***Komu je určeno:*** seniorům

***Lektor:*** Bohumil Vřešťál

***Kdy probíhá:*** úterý 14:00–16:00 hod.

**Termín:** 17. 9. – 22. 10. 2024

**Účastnický poplatek:** 150 Kč / 6 lekcí (dvouhodinových vyjížděk)

**Kapacita:** volná místa budou známa po zápisech pro stávající klienty  
(pozn. do skupiny se mohou připojit i začátečníci)

**U koho získáte podrobné informace:**

Mgr. Michaela Rubášová, tel.: 608 744 002, e-mail: [rubasova@totemplzen.cz](mailto:rubasova@totemplzen.cz)

V rámci projektu aktivním účastníkům dále nabídneme přednášky, relaxaci v sauně a speciální výlety s NW holemi i mimo Bolevecké rybníky. Je na co se těšit a vše se včas dozvíte.



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.