

PROGRAM

KURZ ZDRAVÍ JE V POHYBU UNIVERZITY TŘETÍHO VĚKU  
V AKADEMICKÉM ROCE 2022/2023

**Předpokládaný čas a místo konání:**

pondělí od 9.00 do 12.00 hod. v tělocvičnách a učebnách  
v Univerzitním Kampusu Bohunice, Kamenice 5, Brno

**ZÁŘÍ–PROSINEC**

- 1. Přednáška: Úvod do studia**, Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.  
Cvičení: **Seznámení s provozem a bezpečností v tělocvičnách a posilovně na FSpS**, Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.
- 2. Přednáška: Involuční procesy aneb změny v období stárnutí I.**, Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.  
Cvičení: **Nordic walking (chůze s holemi)**, Mgr. Zora Svobodová, Ph.D., Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.
- 3. Přednáška: Involuční procesy aneb změny v období stárnutí II. – nejčastější chronická onemocnění**, Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.  
Cvičení: **Nordic walking (chůze s holemi)**, Mgr. Zora Svobodová, Ph.D., Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.
- 4. Přednáška: Úvod do studia anatomie (základní pojmy, buňka, tkáň, kosti)**, Mgr. Marta Gimunová, Ph.D., doc. RNDr. Horáčková, Ladislava, Ph.D.  
Cvičení: **Nordic walking (chůze s holemi)**, Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D., Mgr. Zora Svobodová, Ph.D.
- 5. Přednáška: Základy anatomie (spojení kostí, svaly)**, Mgr. Marta Gimunová, Ph.D., doc. RNDr. Horáčková, Ladislava, Ph.D.  
Cvičení: **Psychomotorika**, Mgr. Dagmar Heiland Trávníková, Ph.D.
- 6. Přednáška: Základy kineziologie (průběh pohybu, napětí ve svalech, vztahy mezi svaly)**, Mgr. Marta Gimunová, Ph.D., MUDr. Iva Tomášková, Ph.D.  
Cvičení: **Psychomotorika**, Mgr. Dagmar Heiland Trávníková, Ph.D.
- 7. Přednáška: Základy fyziologie**, Mgr. Marta Gimunová, Ph.D., MUDr. Iva Tomášková, Ph.D.  
Cvičení: **Psychomotorika**, Mgr. Dagmar Heiland Trávníková, Ph.D.
- 8. Přednáška: Adaptace organismu (zátěž, stres, nemoc, faktory věku a pohlaví, zevní prostředí)**, Mgr. Kateřina Stražilová  
Cvičení: **Zdravotní cvičení**, Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.
- 9. Přednáška: Pohybová aktivita v seniorském věku (doporučení, frekvence, intenzita)**, Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.  
Cvičení: **Zdravotní cvičení**, Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.
- 10. Přednáška: Pohybová aktivita při chronických onemocnění souvisejících s vyšším věkem (vysoký krevní tlak, artróza, onemocnění srdce, cukrovka)**, MUDr. Kateřina Kapounková, Ph.D., Mgr. Zora Svobodová, Ph.D.  
Cvičení: **Zdravotní cvičení**, Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.
- 11. Přednáška: Pohybová aktivita při onkologickém onemocnění**, MUDr. Kateřina Kapounková, Ph.D., Mgr. Zora Svobodová, Ph.D.  
Cvičení: **SM systém**, Mgr. Zora Svobodová, Ph.D.
- 12. Přednáška: První pomoc I.**, Mgr. Bc. Milan Mojžíš  
Cvičení: **SM systém**, Mgr. Zora Svobodová, Ph.D.
- 13. Přednáška: První pomoc II.**, Mgr. Bc. Milan Mojžíš  
Cvičení: **SM systém**, Mgr. Zora Svobodová, Ph.D.

## ÚNOR–KVĚTEN

**14. Přednáška: Výživa a její specifika v seniorském věku**, Mgr. Andrea Martincová, Ing. Iva Hrnčířiková, Ph.D.

Cvičení: **Silový trénink na posilovacích strojích**, Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.

**15. Přednáška: Orientace v nabídce potravin a informace na obalech**, Mgr. Andrea Martincová, Ing. Iva Hrnčířiková, Ph.D.

Cvičení: **Silový trénink na posilovacích strojích**, Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.

**16. Přednáška: Jak si vytvořit jídelníček**, Mgr. Andrea Martincová, Ing. Iva Hrnčířiková, Ph.D.

Cvičení: **Silový trénink na posilovacích strojích**, Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.

**17. Přednáška: Vaření jako důležitá součást životního stylu**, Mgr. Tomáš Hlinský

Cvičení: **Silový trénink s volnými vahami**, Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.

**18. Přednáška: Doplnky stravy**, Mgr. Andrea Martincová, Mgr. Tomáš Hlinský

Cvičení: **Silový trénink s volnými vahami**, Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.

**19. Přednáška: Farmakologie (léky a jejich dělení)**, MUDr. Iva Tomášková, Ph.D.

Cvičení: **Balanční trénink**, Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.

**20. Přednáška: Užívání léků a jejich kombinace (jak se orientovat a na co si dát pozor)**, MUDr. Iva Tomášková, Ph.D.

Cvičení: **Balanční trénink (s balančními pomůckami)**, Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.

**21. Přednáška: Užívání léků a jejich kombinace (vedlejší účinky)**, MUDr. Iva Tomášková, Ph.D.

Cvičení: **Balanční trénink (vyrovňovací strategie)**, Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.

**22. Přednáška: Sexuologie (pohlavní život v kontextu stárnutí) I.**, MUDr. Helena Reguli

Cvičení: **Balanční trénink (víceúkolový)**, Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.

**23. Přednáška: Sexuologie (pohlavní život v kontextu stárnutí) II.**, MUDr. Helena Reguli

Cvičení: **Kardio trénink**, Mgr. Alexandra Malá, Ph.D., Mgr. Zora Svobodová, Ph.D.

**24. Přednáška: Informační technologie (online prostor, bezpečnost a kvalita informací)**, Mgr. Martin Sebera, Ph.D.

Cvičení: **Kardio trénink**, Mgr. Alexandra Malá, Ph.D., Mgr. Zora Svobodová, Ph.D.

**25. Přednáška: Informační technologie (online přednášky a cvičební lekce)**, Mgr. Martin Sebera, Ph.D.

Cvičení: **Kardio trénink**, Mgr. Alexandra Malá, Ph.D., Mgr. Zora Svobodová, Ph.D.

Změna programu a formy vyhrazena.