

PROGRAM

**KURZ ZDRAVÍ JE V POHYBU UNIVERZITY TŘETÍHO VĚKU
V AKADEMICKÉM ROCE 2024/2025–1. ROČNÍK**

Předpokládaný čas a místo konání: **pátek** dopoledne (viz níže)

Přednáška:

09.20 – 10.20 přednáška **učebna S117**, Masarykova univerzita, Komenského náměstí 2, Brno

Cvičení:**1. skupina**

08.00 – 09.00 cvičení **velká tělocvična Pod Hradem**, Údolní 3, 602 00 Brno

2. skupina

11.00 – 12.00 cvičení **velká tělocvična Pod Hradem**, Údolní 3, 602 00 Brno

ŘÍJEN–PROSINEC

- Přednáška: Úvod do studia**, *Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.*
Cvičení: Seznámení s provozem a bezpečností v tělocvičnách a posilovně,
Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.
- Přednáška: Involuční procesy aneb změny v období stárnutí**, *Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.*
Cvičení: Nordic walking (chůze s holemi), *Mgr. Zora Svobodová, Ph.D.*
- Přednáška: Základy anatomie (kostra, spojení kostí, svaly)**, *Mgr. Marta Gimunová, Ph.D.*
Cvičení: Nordic walking (chůze s holemi), *Mgr. Zora Svobodová, Ph.D.*
- Přednáška: Základy kineziologie (průběh pohybu, napětí ve svalech, vztahy mezi svaly)**,
Mgr. Marta Gimunová, Ph.D.
Cvičení: Nordic walking (chůze s holemi), *Mgr. Zora Svobodová, Ph.D.*
- Přednáška: Základy fyziologie**, *Mgr. Marta Gimunová, Ph.D.*
Cvičení: Psychomotorika, *Mgr. Dagmar Heiland Trávníková, Ph.D.*
- Přednáška: Základy praktické bezpečnosti na internetu**, *Mgr. Martin Sebera, Ph.D.*
Cvičení: Psychomotorika, *Mgr. Dagmar Heiland Trávníková, Ph.D.*
- Přednáška: ChatGPT: Přítel seniorů v digitálním světě**, *Mgr. Martin Sebera, Ph.D.*
Cvičení: Psychomotorika, *Mgr. Dagmar Heiland Trávníková, Ph.D.*
- Přednáška: Pohybová aktivita v seniorském věku**, *Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.*
Cvičení: Zdravotní cvičení, *Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.*
- Přednáška: První pomoc I.**, *Mgr. Bc. Milan Mojžíš*
Cvičení: Zdravotní cvičení, *Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.*

LEDEN-DUBEN

10. **Přednáška: První pomoc II.**, *Mgr. Bc. Milan Mojžíš*
Cvičení: Zdravotní cvičení, Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.
11. **Přednáška: Zátěžová diagnostika**, *prof. MUDr. Jan Novotný, CSc.*
Cvičení: SM systém, Mgr. Zora Svobodová, Ph.D.
12. **Přednáška: Aplikace pro zdraví a pohybovou aktivitu**, *prof. MUDr. Jan Novotný, CSc.*
Cvičení: SM systém, Mgr. Zora Svobodová, Ph.D.
13. **Přednáška: Ergonomie běžných denních činností**, *Bc. Aneta Svobodová*
Cvičení: Cvičení – zdravá noha a ergonomie v praxi, Bc. Aneta Svobodová
14. **Přednáška: Bezpečnost I – prevence, komunikace a konflikt**, *Mgr. Jitka Čihounková, Ph.D.*
Cvičení: Sebeobrana I, Mgr. Jitka Čihounková, Ph.D.
15. **Přednáška: Rehabilitace před a po TEP kyčle a kolene**, *Bc. Aneta Svobodová*
Cvičení: Vhodné cvičení po TEP kyčle a kolene, Bc. Aneta Svobodová
16. **Přednáška: Kvalita potravin a její význam ve zdraví člověka**, *Mgr. Tomáš Hlinský, Ph.D.*
Cvičení: Silový trénink bez pomůcek, Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.
17. **Přednáška: Vaření jako důležitá součást životního stylu**, *Mgr. Tomáš Hlinský, Ph.D.*
Cvičení: Silový trénink s pomůckami, Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.
18. **Přednáška: Síla v kontextu stárnutí**, *Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.*
Cvičení: Silový trénink v posilovně na strojích, Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.
19. **Přednáška: Funkční dýchání I.**, *Marek Lukas*
Cvičení: Funkční dýchání v praxi, Marek Lukas
20. **Přednáška: Adaptace organismu (zátěž, stres, nemoc, faktory věku a pohlaví, zevní prostředí)**, *Mgr. Bc. Kateřina Stražilová*
Cvičení: Jóga, Mgr. Alena Skotáková, Ph.D.
21. **Přednáška: Vybraná témata z psychologie**, *Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.*
Cvičení: Jóga, Mgr. Alena Skotáková, Ph.D.
22. **Přednáška: Vybraná témata z psychologie**, *Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.*
Cvičení: Jóga, Mgr. Alena Skotáková, Ph.D.
23. **Přednáška: Funkční dýchání II.**, *Marek Lukas*
Cvičení: Funkční dýchání v praxi, Marek Lukas
24. **Přednáška: Sokolská Inspirace: Posilování těla a ducha po celý život**,
doc. Mgr. Milena Strachová, Ph.D.
Cvičení: Jak vytvořit pohybový návyk – doporučení, Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.

Změna programu a formy vyhrazena.