

PROGRAM

**KURZ ZDRAVÍ JE V POHYBU UNIVERZITY TŘETÍHO VĚKU
V AKADEMICKÉM ROCE 2025/2026–2. 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

1. *Přednáška: **Balanční schopnosti**, Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.*
*Cvičení: **Balanční trénink**,
Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.*
2. *Přednáška: **Vytrvalostní schopnosti**, Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.*
*Cvičení: **Kardio trénink** Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D./Mgr. Zora Svobodová, Ph.D.*
3. *Přednáška: **Flexibilita a mobilita**, Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.*
*Cvičení: **Cvičení na zlepšení flexibility a mobility**, Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.*
4. *Přednáška: **Vybavení k pohybu v přírodě – obuv, oděv, hole, kolo, lyže**), Mgr. Tomáš Vespalec, Ph.D.*
*Cvičení: **Tanec**, Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.*
5. *Přednáška: **Pohyb v přírodě**, Mgr. Zora Svobodová, Ph.D.*
*Cvičení: **Tanec**, Mgr. Alena Skotáková, Ph.D.*
6. *Přednáška: **Wellness koncept**, Mgr. Zora Svobodová, Ph.D.*
*Cvičení: **Tanec**, Mgr. Zora Svobodová, Ph.D.*
7. *Přednáška: **Wellness koncept**, Mgr. Zora Svobodová, Ph.D.*
*Cvičení: **Sportovní hry**, Mgr. Zora Svobodová, Ph.D.*
8. *Přednáška: **Kvalita spánku a zdraví**, Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.*
*Cvičení: **Sportovní hry**, Mgr. Zora Svobodová, Ph.D.*
9. *Přednáška: **Regenerace**, Mgr. Ivan Struhár, Ph.D.*
*Cvičení: **Regenerace**, Mgr. Ivan Struhár, Ph.D.*

LEDEN-DUBEN

10. **Přednáška: Angličtina kolem nás I**, *Mgr. Jana Kubrická, Ph.D.*
Cvičení: Cvičení s netradičními pomůckami, Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.
11. **Přednáška: Angličtina kolem nás II**, *Mgr. Jana Kubrická, Ph.D.*
Cvičení: Angličtina v pohybu, Mgr. Jana Kubrická, Ph.D.
12. **Přednáška: Bezpečnost II**, *Mgr. Jitka Čihounková, Ph.D.*
Cvičení: Sebeobrana II, Mgr. Jitka Čihounková, Ph.D.
13. **Přednáška: Úvod do farmakologie**, *prof. PharmDr. Petr Babula, Ph.D.*
Cvičení: Víceúkolový trénink, Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.
14. **Přednáška: Rehabilitace před a po TEP kyčle a kolene**, *Bc. Aneta Svobodová*
Cvičení: Vhodné cvičení po TEP kyčle a kolene, Bc. Aneta Svobodová
15. **Přednáška: SM systém**, *Mgr. Zora Svobodová, Ph.D.*
Cvičení: SM systém, Mgr. Zora Svobodová, Ph.D.
16. **Přednáška: Fyziologie metabolismu**, *prof. PharmDr. Petr Babula, Ph.D.*
Cvičení: Cvičení zaměřené na pánevní dno, Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.
17. **Přednáška: Orientace v nabídce potravin a informace na obalech**, *Mgr. Andrea Horáková*
Cvičení: Hodnocení silových schopností, Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.
18. **Přednáška: Jak si vytvořit jídelníček**, *Mgr. Andrea Horáková*
Cvičení: Hodnocení balančních schopností, Mgr. Zora Svobodová, Ph.D.
19. **Přednáška: Sociologie se zaměřením na vybraná témata související s obdobím stárnutí**
Mgr. Zora Svobodová, Ph.D.
Cvičení: Hodnocení vytrvalostních schopností, Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.
20. **Přednáška: Pohybová aktivita při onkologickém onemocnění**, *Mgr. Zora Svobodová, Ph.D.*
Cvičení: Pohybová aktivita při onkologickém onemocnění, Mgr. Zora Svobodová, Ph.D.
21. **Přednáška: Parkour pro seniory – prevence pádů a bezpečný pád**, *Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D., Mgr. Antonín Tomáš*
Cvičení: Parkour pro seniory – prevence pádů a bezpečný pád, Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D., Mgr. Antonín Tomáš
22. **Přednáška: Parkour pro seniory – prevence pádů a bezpečný pád**, *Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D., Mgr. Antonín Tomáš*
Cvičení: Parkour pro seniory – prevence pádů a bezpečný pád, Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D., Mgr. Antonín Tomáš
23. **Přednáška: Personalizovaná pohybová aktivita, aneb jak si sestavit vlastní pohybový program**, *Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.*
Cvičení: Personalizovaná pohybová aktivita, aneb jak si sestavit vlastní pohybový program, Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.
24. **Přednáška: bude upřesněno**
Cvičení: bude upřesněno

Změna programu a formy vyhrazena.