

NABÍDKA SPORTOVNÍCH AKTIVIT PRO ZAMĚSTNANCE

letní semestr 2024

Katedra tělesné výchovy PřF nabízí všem zaměstnancům lekce kondičního cvičení a sportovní aktivity dle rozvrhu na webových stránkách KTV. V případě zájmu kontaktujte uvedeného vyučujícího.

[Tělesná výchova II. — Přírodovědecká fakulta UK \(cuni.cz\)](#)

1. KONDIČNÍ CVIČENÍ ÚTERÝ

Zahájení: úterý 20. 2. 2024, 16.30 – 17.30, ZŠ Botičská

Přihlašování: Mgr. Kateřina Feitová, Ph.D., feitovak@natur.cuni.cz

Lektor: Mgr. Iva Veberová

Program: zdravotní cvičení s prvky jógy, balanční cvičení – core, slow toning, vyrovnávací a kompenzační cvičení, Pilates, strečink, cvičení s pomůckami - overball, fitball, balanční podložky

2. KONDIČNÍ CVIČENÍ STŘEDA

Zahájení: středa 21. 2. 2024, 16.30 – 17.30, ZŠ Botičská

Přihlašování: Mgr. Kateřina Feitová, Ph.D., feitovak@natur.cuni.cz

Lektor: Mgr. Kateřina Feitová, Ph.D.

Program: kondiční cvičení, intervalový trénink, TBW (Total Body Workout), využití pomůcek, kompenzační a protahovací cvičení

Redukční program v rámci kondičního cvičení:

Nabídka měření tělesných parametrů přímo v ZŠ Botičská, konzultace s výživovou poradkyní.

Možnost individuální konzultace.

Termín: dle dohody

3. SPORTOVNĚ RELAXAČNÍ VÍKEND MONÍNEC

Termín: 12. 4. – 14. 4. 2024

Přihlašování: feitovak@natur.cuni.cz

4. SPORTOVNĚ RELAXAČNÍ VÍKEND PÍSEK

Termín: 26. 4. – 28. 4. 2024

Přihlašování: feitovak@natur.cuni.cz

5. SPORTOVNÍ POBYT V ITÁLII – Caorle (Veneto), camp San Francesco

Termín: 24. 5. – 2. 6. 2024

Přihlašování: feitovak@natur.cuni.cz

6. SPORTOVNÍ POBYT V ITÁLII – Vieste (Gargano, Puglia), camp La Giara

Termín: 6. 9. – 15. 9. 2024

Přihlašování: feitovak@natur.cuni.cz