
Ostatní

Materiály k výuce

Tabulka masážních hmatů (přehled hmatů pro kondiční masáž)

Výukové DVD "Masážní hmaty a postupy" lze zakoupit v prodejně FALON COPYCENTRUM v budově fakulty (přízemí vpravo, dv.č. H070). Cena je 400,- Kč.

Prezentace Regenerace (autor: Mgr. Pavlína Nováková)

Celoživotní vzdělávání - kurzy vedené členy katedry

Výukové DVD "Masážní hmaty a postupy" lze zakoupit v prodejně FALON COPYCENTRUM v budově fakulty (přízemí vpravo, dv.č. H070). Cena je 400,- Kč.

Cvičení pro seniory

Cvičení zdravotní tělesné výchovy pro seniory vede doc. PhDr. Blanka Hošková, CSc. Cvičení je zaměřeno na vyrovnaní svalových dysbalancí, udržení kloubní pohyblivosti, správné držení těla a relaxaci. Je vedeno pomalým tempem adekvátně věku a schopnostem cvičenců. Koná se každé úterý od 15 do 16 hod v tělocvičně katedry ZTV/TVL v bloku B v přízemí č.dv.009/ TBO-2/. Cena jedné cvičební jednotky je 70,- Kč.

Cvičení pro seniory II

Další cvičení pro seniory vede doc. PhDr. Klára Daňová, Ph.D. Tyto lekce jsou zaměřeny kromě vyrovnaní svalových dysbalancí také na zlepšení svalové síly, rovnováhy a koordinace. Cvičení je vedeno adekvátně k věku a schopnostem cvičenců. Koná se každý čtvrtek od 15.00 do 16.15 hod v jedné z tělocvičen bloku B v přízemí. Cena jedné cvičební jednotky je 80,- Kč, platí se čtvrtletně, převodem na účet UK FTVS. Při neúčasti se peníze nevracejí.

Další kurzy:

- Sportovní masáž (PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D., MBA)
- Rekondiční kurz pro seniory (doc. PhDr. Klára Daňová, Ph.D.)
- Kurz asistence na sportovních akcích osobám s tělesným postižením (Mgr. Ilona Pavlová, MBA.)
- Kurz ZTV v praxi (mgr. Markéta Křivánková)
- Kurz zdravotní TV a lukostřelby (doc. PhDr. Pavel Strnad, CSc.)