

Parky v pohybu v OSTRAVĚ



SRAZ U PAMÁTNÍKU RUDÉ ARMÁDY (VSTUP Z VÍTĚZNÉ ULICE)

FB: PARKY V POHYBU _ PARKYVPOHYBU@SZU.CZ



**CVIČENÍ ZDARMA
PRO VŠECHNY**

OSTRAVA

60 minut s instruktorem

KAŽDÉ PONDĚLÍ

→ **16:30** ←

**KOMENSKÉHO SADY,
SRAZ U PAMÁTNÍKU RUDÉ ARMÁDY
(VSTUP Z VÍTĚZNÉ ULICE)**

**Program je vhodný pro začátečníky
a poběží od 20.8. 2018**



**parkyvpohybu@szu.cz
728 061 997**



Fakulta
tělesné kultury



Městské splnutí s přírodou, i tak by se daly charakterizovat Parky v pohybu, projekt Státního zdravotního ústavu v Praze a Katedry rekreologie FTK UP Olomouc.

„Cvičíme v městských parcích a nepotřebujeme k tomu nic jiného než trávu, stromy, čerstvý vzduch a naše tělo.“ Na jaře roku 2018 se nám podařilo rozpohybovat parky ve 14 městech napříč celou ČR.

Všechna cvičení jsou zcela zdarma. Vyzkoušet si aktivní hodinu v přírodě může každý. Pravidelně přicházejí malé děti s maminkami, studenti, pracující i starší dospělí. Cvičíme především s vahou vlastního těla, soustředíme se na správné dýchání, postoj a chůzi. Trénujeme také rovnováhu, což je výborná prevence pádu, zejména u starších osob.

Hodina pohybu v parku je pokaždé jiná. „Musím vždy trochu improvizovat a hodně přemýšlet, nikdy totiž předem nevím, jaká skupina se v parku sejde. Pokaždé se ale snažím cviky poskládat tak, aby byly bezpečné a zábavné pro všechny. Je to výzva, ale moc mě to baví. Úsměvy na tvářích jsou pak důkaz, že se to povedlo. A to je moje odměna.“ dodává autorka projektu, Hana Dvořáková.

Přijďte se za námi podívat, oblečte si pohodlné oblečení a sportovní obuv, přibalte láhev s vodou a vyzkoušejte si jaké to je zažít Parky v pohybu na vlastní kůži. Těšíme se na vás.

<http://www.szu.cz/cvicime-uz-ve-14-mestech-parky-v-pohybu-2018?highlightWords=parky+pohybu>

<https://www.facebook.com/Parky-v-pohybu-351538461852654>