



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Studies

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

T A
Č R

Úterý 11. března 2025

Kamenný Újezd

Téma setkání: *Pohybové a kondiční aktivity*

Lektor: Marek Zeman

Obsah setkání:

Budujte svou kondici postupně a na pevných základech. Mezi kondiční aktivity patří ty, které jsou zaměřeny na rozvoj síly, vytrvalosti, kondice. Mírně se při nich zadýcháte, ale neměly by vás výrazně unavit. Patří sem svižná chůze, jogging, jízda na kole, na lyžích, kolečkové brusle v nenáročném terénu, zdravotní cvičení, jóga.

„Tato přednáška byla realizována se státní podporou Technologické agentury ČR v rámci projektu reg. č. TQ01000591 Programu SIGMA.“