**UNIVERZITA KARLOVA**

**FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**UNIVERZITA 3. VĚKU**

**Program výuky – 2.ročník – letní semestr**

**stud. rok 2016 - 2018**

**Teorie a praxe v tělovýchově seniorů**

**J.Martiho 31, Praha 6**

*IV.semestr:***skupina C + D**

1. **14. února 2018**

**Lidové tance Čech** **MGA. Eva Vlčková**

Klavírní doprovod **Prof. Jan Thorovský**

**skupina C + D *od 14.00 hod. do 16:15 hod –*** *společně 4 vyučovací hodiny* v tělocvičně

Nosticova hala – Nosticova ul č. 4 – Praha 1, Malá Strana

1. **28.února 2018**

Téma: **Zdravotní plavání a cvičení v bazénu VI. část**

V Tyršově domě Sokol – Malá Strana, Újezd 450 – Praha 1

**Skupiny A + B + C + D: 12.15 - 13.45 hod. přednáška**

**Téma : Plavání v seniorském věku**

**Posluchárna č. 1** v Tyršově domě.. vyučující: **Mgr. Ivana Felgrová**

**Skupina C:** **14.00 - 15.00 hod.** bazén……………….vyučující: **Mgr. Eva Peslová**

**Mgr. Ivana Felgrová**

**Skupina D:** **15.00 - 16.00 hod** bazén……………….vyučující: **Mgr. Eva Peslová**

**Mgr. Ivana Felgrová**

1. **14. března 2018**

**Skupina C** od 13:00 hod. do 14:30 hod. + 14:45 hod. do 16:15 hod.:

**Jógová cvičení I. + II.**  **Doc. PhDr. Pavel Strnad, CSc**.

*(tělocvična TBO 2)*

**Skupina D:** od 13:00 hod. do 14:30 hod. + 14:45 hod. do 16:15 hod.:

**Stabilizační cvičení Mgr. Petra Reckziegelová**

*(tělocvična TBO 3)*

**Cvičení s hudbou Mgr. Kateřina Doležalová**

*(tělocvična TBO 3)*

1. **28. března 2018**

**Skupina C:** od 13:00 hod. do 14:30 hod. + 14:45 hod. do 16:15 hod.:

**Jógová cvičení III. + IV.**  **Doc. PhDr. Pavel Strnad, CSc**.

*(tělocvična TBO 2)*

**Skupina D:** od 13:00 hod. do 14:30 hod. + 14:45 hod. do 16:15 hod.:

**Cvičení s elastickými pruhy Doc. PaedDr. Dagmar Pavlů, CSc.**

*(tělocvična TBO 3)*

**Pohybové skladby Doc. PhDr. Vilma Novotná**

*(tělocvična TBO 3)*

1. **11. dubna 2018**

**Skupina C:** od 13:00 hod. do 14:30 hod. + 14:45 hod. do 16:15 hod.:

**Stabilizační cvičení Mgr. Petra Reckziegelová**

*(tělocvična TBO 3)*

**Cvičení s hudbou Mgr. Kateřina Doležalová**

*(tělocvična TBO 3)*

**Skupina D:** od 13:00 hod. do 14:30 hod. + 14:45 hod. do 16:15 hod.:

**Jógová cvičení I. + II.**  **Doc. PhDr. Pavel Strnad, CSc**.

*(tělocvična TBO 2)*

1. **25. dubna 2018**

**Skupina C:** od 13:00 hod. do 14:30 hod. + 14:45 hod. do 16:15 hod.:

**Cvičení s elastickými pruhy Doc. PaedDr. Dagmar Pavlů, CSc.**

*(tělocvična TBO 3)*

**Pohybové skladby Doc. PhDr. Vilma Novotná**

*(tělocvična TBO 3)*

**Skupina D:** od 13:00 hod. do 14:30 hod. + 14:45 hod. do 16:15 hod.:

**Jógová cvičení III. + IV.**  **Doc. PhDr. Pavel Strnad, CSc**.

*(tělocvična TBO 2)*

1. **16. května 2018**

**skupina C + D *od 14.00 hod. do 16:15 hod.*** *společně 4 vyučovací hodiny* v tělocvičně

Nosticova hala – Nosticova ul č. 4 – Praha 1, Malá Strana

**Lidové tance Moravy**   **MGA. Eva Vlčková**

Klavírní doprovod  **Prof. Jan Thorovský**

**Garant programu: PaedDr. Květa Prajerová, CSc**.