



Pohyb pre skôr narodených

EDUKÁCIA A CVIČENIE

PILATES

- Čo je pilates, história pilates
- Úvod do cvičenia pilates, porovnanie s jogou, druhy pilates
- Princípy pilates, cueing správneho nastavenia pri cvičení pilates na podložke, v stoji
- Praktické rady, pred začiatkom cvičenia
- Odborná terminológia, zdravý životný štýl
- Správna technika cvikov
- Cvičenie pilates s pomôckami

INFORMÁCIE

- interval cvičení: 1x týždenne - štvrtok
- rozsah: 20 min. edukácia a 60 min. cvičenie
- rozvrh s konkrétnymi termínmi cvičení dostanú študenti emailom začiatkom septembra 2023
- miesto konania: telocvičňa Fakulty bezpečnostného inžinierstva UNIZA
- vhodné oblečenie a obuv, uterák a pitný režim



PODMIENKY PRIJATIA

- vek od 45 rokov
- stredoškolské vzdelanie s maturitou
- e-mailová adresa
- podmienkou účasti na cvičení je vyhovujúci zdravotný stav

PRIHLASOVANIE

- odoslaním elektronickej prihlášky
- formulár prihlášky na www.ucv.uniza.sk/univerzita-tretieho-veku/prihlaska
- QR kód formuláru prihlášky



- po prijatí elektronickej prihlášky Vás bude koordinátorka kontaktovať mailom

TERMÍN PODANIA ELEKTRONICKEJ PRIHLÁŠKY

- od 17. apríla 2023 do 30. júna 2023

KOORDINÁTORKA

Ing. Janka Sňahníčanová
+421-41-513 5043
+421-918 971 108
janka.snahnicanova@uniza.sk

POPLATOK

- výška poplatku:
80 EUR / akademický rok (dôchodca, držiteľ preukazu ZŤP, nezamestnaný)
pracujúci, pracujúci dôchodca, SZČO)
- termín platby: do 30. júna 2023
- spôsob platby:
Platba na účet: IBAN:
SK31 8180 0000 0070 0016 6707,
variabilný symbol 141001

Do poznámky (správy pre príjemcu) je potrebné uviesť priezvisko študenta, za ktorého je platba realizovaná a skratku vzdelávacieho programu. (napr. Nekonečná - PSN).

Platba prostredníctvom poštového poukazu na účet typu „R“:
č. účtu: 7000166707, kód banky: 8180
(IBAN: SK31 8180 0000 0070 0016 6707),
variabilný symbol 141001,

adresát: Žilinská univerzita v Žiline
Univerzita tretieho veku
Univerzitná 8215/1, 010 26 Žilina

Žilinská univerzita
Ústav celoživotného
vzdelávania
Univerzita tretieho veku

NEKONEČNOSŤ ZÁŽITOK DOPAD ROZHODNUTIA
HARMÓNIA KAŽDODENNÉHO ŽIVOTA HODVÁBNOU CESTOU...
KRÁSA A ÚŽITOK SCHOPNOSŤ ROZLIŠOVAŤ ZÁKLAD DOBRÉHO ŽIVOTA
SILA OKAMIHU POZITÍVNA ENERGIA KAŽDÝ DEŇ

vo vzdelávacích programoch

Univerzity tretieho veku - Univerzity s frekvenciou života