



# PILATES A NORDIC WALKING PRE SENIOROV

## EDUKÁCIA A CVIČENIE

### 8x nordic walking

- Čo je nordic walking, chôdza pre telo a dušu
- História nordic walkingu
- Zdravie a nordic walking
- Vhodné vybavenie, špeciálne paličky, oblečenie
- Správna technika, najčastejšie chyby
- Rozcvička, strečing, koordinačno-balančné cvičenia
- Posilňovacie cvičenia
- Bezpečnosť a etika
- Modifikácie Nordic walking
- Tréningové plány

### 16x pilates - telocvičňa Stará Menza

- 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

## PODMIENKY PRIJATIA

- vek od 45 rokov
- stredoškolské vzdelanie s maturitou
- e-mailová adresa

## PRIHLASOVANIE

- odoslaním elektronickej prihlášky
- formulár prihlášky na [www.ucv.uniza.sk/univerzita-tretieho-veku/prihlaska-na-studium](http://www.ucv.uniza.sk/univerzita-tretieho-veku/prihlaska-na-studium)
- po prijatí elektronickej prihlášky Vás bude koordinátorka kontaktovať mailom

## TERMÍN PODANIA ELEKTRONICKEJ PRIHLÁŠKY

- od 8. apríla 2024 do 30. júna 2024

## KOORDINÁTORKA

Ing. Janka Sňahničanová  
+421-41-513 5043  
+421-918 971 108  
[janka.snahnicanova@uniza.sk](mailto:janka.snahnicanova@uniza.sk)

## VÝUČBA

- interval cvičení: 1x týždenne - pondelok
- rozsah: 20 min. edukácia a 60 min. cvičenie
- rozvrh s konkrétnymi termínmi cvičení dostanú študenti emailom začiatkom septembra 2024
- miesto konania: atletický štadión UNIZA, lesopark, telocvične UNIZA.
- vhodné oblečenie a obuv, uterák a pitný režim

## POPLATOK

- výška poplatku:  
80 EUR / akademický rok (dôchodca, držiteľ preukazu ZŤP, nezamestnaný, pracujúci, pracujúci dôchodca, SZČO)

- termín platby: do 30. júna 2024

- 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 - PNW).

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

