



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
- po prijatí elektronickej prihlášky Vás bude koordinátorka kontaktovať mailom

TERMÍN PODANIA ELEKTRONICKEJ PRIHLÁŠKY

- od 8. apríla 2025 do 30. júna 2025

VIAC INFORMÁCIÍ

- +421 41 513 5043 alebo 5057
- u3a@uniza.sk
- www.ucv.uniza.sk
- www.facebook.com/u3vzilina/

VÝUČBA

- 24 stretnutí
- vhodné oblečenie a obuv, uterák a pitný režim

POPLATOK

- výška poplatku: 80 EUR / akademický rok
Možnosť zaplatiť len za zimný semester - 12 stretnutí: 40 €
- termín platby: podľa pokynov,
najneskôr však do 30. júna 2025
- 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

