



PILATES A NORDIC WALKING

EDUKÁCIA A CVIČENIE



8x NORDIC WALKING (exteriér)

- 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 walkingu, 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 stoj
- Praktické rady pred začiatkom cvičenia
- Odborná terminológia, zdravý životný štýl
- Správna technika cvikov, cvičenie s pomôckami

PODMIENKY PRIJATIA

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

TERMÍN PODANIA ELEKTRONICKEJ PRIHLÁŠKY

od 8. apríla 2026 do 30. júna 2026



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



VÝUČBA

- 24 stretnutí
- vhodné oblečenie a obuv, pitný režim a uterák
- rozvrh s konkrétnymi termínmi
prednášok dostanú študenti emailom koncom septembra 2026

VIAC INFORMÁCIÍ

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

POPLATOK

- **výška poplatku:**
100 EUR / akademický rok
Možnosť zaplatiť samostatne za zimný semester (12 stretnutí: 50 €) a letný semester (12 stretnutí: 50 €)
- **termín platby:** podľa pokynov koordinátorky
- **spôsob platby:**
Platba na účet:
IBAN: SK31 8180 0000 0070 0016 6707
variabilný symbol 141001
Názov majiteľa účtu: Žilinská univerzita v Žiline

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

