



ČESKÁ ASOCIACE SPORT PRO VŠECHNY

**Cvičíme nejen se seniory
14. března 2026 v České Lípě**



Zveme vás na den plný pohybu, inspirace a radosti! Náš seminář je určený nejen pro instruktory a cvičitele, ale také pro cvičence a širokou veřejnost, která chce poznat, že pohyb je skvělým společníkem v každém věku.

Pořadatel: Komise seniorů Metodické rady ČASPV

Lektoři: Marie Skopová, Miroslav Zítka, Radka Mothejzíkova

Místo konání: Česká Lípa, tělocvična ZŠ Dr. Miroslava Tyrše, Česká Lípa, Mánesova 1526 (mapa [ZDE](#))

Program: Čekají vás pestré lekce přizpůsobené potřebám seniorů – od jemného kloubně-mobilizačního cvičení po posilování s ohledem na specifika vyššího věku. Těšit se můžete také na zdravotní cvičení s hudbou, pohybové variace a tipy, jak si udržet vitalitu a radost z pohybu co nejdéle. Získáte nejen nové nápady pro své cvičení či vedení lekcí, ale i praktická doporučení pro aktivní stáří. Seminář vás nabije energií a ukáže, že i ve vyšším věku je možné zůstat svěží, pružní, v dobré kondici a celkové rovnováze.

9:00 – 9:30

Prezence.

9.30–10.15

Příprava organismu na zátěž, cvičení pro zdravé pánevní dno.

10.20–11.00

Rozcvičení se zásobníkem cviků pro každodenní cvičení seniorů.

11.05–11.50

Zdravotní tělesná výchova se zaměřením na stabilitu a rovnováhu jako prevence pádů.

11.50–12.00

Přestávka na občerstvení.

12.00–13.25

Svalová zdatnost dříve narozených, osový systém, posturální systém, paže (teorie a praxe).

13.30–14.15

Využití tanečních kroků a vazeb pro posilování pohybové paměti a orientace v prostoru.

14.15–14.30

Závěr, diskuse a rozdání metodických materiálů.

Cena: 690 Kč člen ČASPV, 990 Kč veřejnost. Pokyny k platbě obdržíte po potvrzení přihlášky.

Člen ČASPV uplatňující výhody musí být registrován v centrální evidenci v roce 2026 nejpozději 30 dní před akcí.

Přihlašujte se do 1. 3. 2026 prostřednictvím formuláře ZDE <https://forms.gle/Cvhrw7HteCAMqNoH9>

S sebou: oděv a obuv na cvičení, psací potřeby

Organizační pokyny obdržíte do 8. 3. 2026.

Těšíme se na vás!

STORNO PODMÍNKY (Směrnice ČASPV č. M – 8)

ZRUŠENÍ AKCE

1. Pořadatel si vyhrazuje právo při malém počtu přihlášených nebo při zásahu „vyšší moci“ do stanoveného termínu akci zrušit.
2. V případě zrušení akce pořadatelem dostane účastník platbu zpět v plné výši do 14 dnů od data zrušení akce.
3. Zrušení akce přihlášeným účastníkem – **storno poplatky**.
 - 3.1 Pokud dojde ke zrušení akce ze strany účastníka z mimořádně závažných důvodů (nemoc, doložená lékařským potvrzením, úmrtí v rodině) bude vrácen účastnický poplatek v plné výši.
 - 3.2 V případě neomluvené neúčasti se poplatek nevrací.
 - 3.3 pokud účastník zruší přihlášku z jiných důvodů, než je uvedeno v bodě 3.1 a nezajistí za sebe náhradu, platí následující storno poplatky:
 - a/ do 14 dnů před zahájením akce 10 % z celkové výše účastnického poplatku
 - b/ od 13 do 7 dnů před zahájením akce 30 % z celkové výše účastnického poplatku
 - c/ od 6 dnů a méně před zahájením akce 70 % z celkové výše účastnického poplatku
 - d/ omluva v den akce 100% storno poplatek.