

**UNIVERZITA KARLOVA
PRÁVNICKÁ FAKULTA**

Katedra tělesné výchovy PF UK

Letní tělovýchovné kurzy 2021

			Cena Kč
LTVK 1	26.6. - 3.7.21	Albeř I.- volejbal, cvičení, turistika	2 072,-
LTVK 2	12.7. - 16.7.21	Otava – vodácký kurz	1 200,-
LTVK 3	18.7. - 23.7.21	Zdravě hravě v Rumburku	3 800,-
LTVK 4	1.8. - 7.8.21	Chotěboř – outdoorové aktivity	3 550,-
LTVK 5	8.8. - 14.8.21	Kondičně zdravotní wellness ve městě - Litomyšl	8 790,-
LTVK 6	15.8. - 21.8.21	Kondičně sportovní wellness na horách - Pec pod Sněžkou	9 940,-
LTVK 7	5.9. - 11.9.21	Patejdlovka – pěší turistika	2 532,-
LTVK 8	10.9. - 15.9.21	Albeř II. – sportovní hry, turistika	1 710,-

LTVK 1 26.6. – 3.7.21 Albeř I.

Možnost získání 2 kreditů za TV kurz.

Místo: Výcvikové středisko UK Albeř u Nové Bystřice

Program TV kurzu: účastníci si volí jedno ze 3 hlavních zaměření:

1. Kondičně – zdravotní cvičení venku (funkční chodidlo, animal flow, zdravotní core trénink, apod.),
2. Volejbal a beachvolejbal nebo
3. Turistika (pěší, příp. cyklo).

Doplňkové (zájmové) aktivity: florbal, kopaná, basketbal, softbal, frisbee, tenis, stolní tenis, plavání, kanoistika, lanové překážky a základy lezení na umělé stěně.

Cena: 2 072,- Kč

Doplatek 10,- Kč/os./den = 70,- Kč/týden za vzdušné obci (bude vybírán na místě).

Doprava: vlastní (auto, vlak či bus)

Sraz kurzu: sobota 26.6. v 16:30 hod. (malá louka).

Přihlášky: Od 10.5.2021 na mail hyblova@prf.cuni.cz (Daniela Hýblová – sekretariát KTV), vyplněnou přihlášku s dokladem o zaplacení poslat do 4.6.2021.

Dotazy a bližší informace: Mgr. Radek Jenček viz jencek@prf.cuni.cz

Ubytování: ubytování ve stanech s dřevěnou podsadou, společné sociální zařízení – WC a sprchy s teplou vodou,

Stravování: plná penze, v den příjezdu začíná večeří.

S sebou vezměte: batoh, spací pytel, sportovní obuv a oblečení dle sportovní náplně, plavky, ručník, hygienické potřeby, osobní léky, mapu České Kanady, hudební nástroje a dobrou náladu! 😊

Pozn.: V případě zrušení kurzu z důvodu nepříznivé koronavirové situace bude účastníkům vrácena uhrazená částka v plné výši.

LTVK 2 12.7. – 16.7.2021 Otava – vodácký kurz

Možnost získání 2 kreditů za TV kurz.

Cena: 1 200,- Kč

V ceně je zahrnuto půjčovní (lodě, vesty, pádla, barely), přeprava batohů mezi kempy

V ceně není zahrnuta doprava, stravování a poplatky za kempy

Program: Sjezd řeky Otavy v úseku Sušice – Čejetice, Písek

Více informací na adrese: simmerd@prf.cuni.cz, mob: 602 938 491

Přihlášky: zasílají se (vydávají) od 10. 5. 2021, vyplněné s příloženým potvrzením o platbě zasílejte do 20. 6. 2021 na výše uvedený e-mail.

Pozn.: V případě zrušení kurzu z důvodu nepříznivé koronavirové situace bude účastníkům vrácena uhrazená částka v plné výši.

LTVK 3 18.7. – 23.7.2021 Zdravě hravě – Rumburk

Možnost získání 2 kreditů za TV kurz.

Místo: Hotel Sportlife (Koupaliště v Rumburku), Rumburk (České Švýcarsko)

Program TV kurzu: Čeká vás každodenní zdravotní cvičení (funkční chodidlo, core trénink, animal flow, spirals a další) propojené s výlety po okolí Českého Švýcarska (Jedlová – pro zájemce koloběžky, lanové centrum, Vlčí hora – přírodní kosmetika Nobilis Tilia, Rozhledna Dymník – Fotbalgolf).

Možnost využití (zájmově): beachvolejbalové hřiště, tenisový kurt, sportovní hala (florbal, kopaná, basketbal, bowling, squash atd.), přírodní koupaliště a spoustu dalšího, vše na <https://www.sportlifehotel.cz/cs/sport>

Cena: 3 800,- Kč (ubytování ve čtyřlůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením, stravování – polopenze, začíná večeří).

Doprava: vlastní (auto, vlak či bus).

Sraz kurzu: neděle 18.7.2021 v 17:00 hod. (Hotel Sportlife – Koupaliště v Rumburku).

S sebou: vlastní podložka a ručník na cvičení (karimatka), batoh (na výlety), sportovní obuv a oblečení, plavky, ručník, hygienické potřeby, osobní léky a dobrou náladu! ☺

Přihlášky, dotazy a bližší informace: od zveřejnění na email kinderme@prf.cuni.cz (Mgr. Eva Kindermannová), po potvrzení volné kapacity odevzdat vyplněnou přihlášku do 15.5.2021 a doklad o zaplacení (platba) do 20.5.2021.

LTVK 4 1.8. – 7.8.2021 Chotěboř – kurz outdoorových aktivit

Možnost získání 2 kreditů za TV kurz.

Cena: 3 550,- Kč

V ceně: ubytování s plnou penzí na šest nocí na turistické chatě Doubravka.

Program kurzu:

Lezení

Lezecká oblast Údolí Doubravy nabízí široké spektrum lezeckých cest od těch úplně nejlehčích až po opravdu náročné výstupy ve stupni 9 UIAA, na kterých si zalezu jak úplní začátečníci, tak zkušení horolezci.

Cykloturistika

Chata Doubravka leží v CHKO Železné hory, která nabízí velké množství krásných cyklovýletů jak po silnicích, tak přírodním terénem.

V případě nepřízně počasí lze využívat tělocvičnu gymnázia Chotěboř, kde je k dispozici jak lezecká stěna, tak prostory pro široké spektrum míčových her.

Kontakt: Mgr. Michal Mrtka – KTV, č. dv. 22, e-mail: mrtka@prf.cuni.cz

LTVK 5 8.8. – 14.8.2021 Kondičně zdravotní wellness pobyt (ve městě)

Možnost získání 2 kreditů za TV kurz.

Místo: Litomyšl, hotel Zlatá hvězda **** (zlahvezda.com)

Cena: 8790,- Kč

Doprava: vlastní

Ubytování: 2 lůžkové pokoje se soc. zařízením, TV/SAT, telefon, wifi

Stravování: polopenze (snídaně bufet, večere připravené menu)

Lektorka: Mgr. Petra Tomšová

Program: 2-3 cvičební bloky denně: aerobní, kondiční, zdravotní lekce

- komplexní cvičení s využitím nejnovějších fitness pomůcek zaměřené na zpevnění a ozdravení celého těla
- aquagymnastika a regenerace ve vířivce
- turistické trasy a cyklotrasy v okolí

Přihlášky: od zveřejnění do naplnění kapacity na mail tomsovape@prf.cuni.cz

LTVK 6 15.8. – 21.8.2021 Kondičně sportovní wellness pobyt
(na horách) Možnost získání 2 kreditů za TV kurz.

Místo: Pec pod Sněžkou, hotel Horizont **** (hotelhorizont.cz)

Cena: 9 940,- Kč

Doprava: vlastní

Ubytování: 2-4 lůžkové pokoje se soc. zařízením, TV/SAT, telefon, wifi

Stravování: polopenze formou bohatého bufetu se skvělou gastronomií

Lektorka: Mgr. Petra Tomšová

Program: 2-3 cvičební bloky denně: aerobní, kondiční, zdravotní lekce
- komplexní cvičení s využitím nejnovějších fitness pomůcek zaměřené na zpevnění a ozdravení celého těla
- aquagymnastika a plavání v hotelovém bazénu
- volný vstup do bazénu, sauny, vířivky, fitness
- pěší turistika

Přihlášky: od zveřejnění do naplnění kapacity na mail tomsovape@prf.cuni.cz

LTVK 7 5.9. - 11.9.2021 Patejdlova bouda – Špindlerův Mlýn,
kurz pěší turistiky Možnost získání 2 kreditů za TV kurz.

Sněžka, pramen Labe, Zlaté návrší, Labský a Pančavský vodopád, Kozí hřbety, Žalý, Sněžné a Kotelní jámy, Pielgrzymy-polské žulové skalní město, Mały a Wielki Staw-polská ledovcová jezera, atd.

Kurz je určen pro zdatnější turisty, schopné zvládnout cca 100 pěších km, rozložených zpravidla do pěti jednodenních výletů během týdne!

Cena: 2 532,- Kč zahrnuje ubytování (3- a 4-lůžkové pokoje), stravování - plná penze (začíná večeří, obědy formou balíčků) a vzdušné – poplatek obci.

Přihlášky: od 10.5.2021 na mail hyblova@prf.cuni.cz (Daniela Hýblová, sekretariát KTV), vyplněnou přihlášku s dokladem o zaplacení poslat do 30.6.2021.

Doprava: vlastní (bus, vlak+bus, auto), parkování přímo u boudy, max. 5 aut!
Zájemci o parkování, kontaktujte, prosím, předem as. Radka Jenčka!

Zahájení: v neděli 5.9.2021 v 17.00 hod. přímo na Patejdlově boudě.

Další možnosti sportovních aktivit a regenerace: stolní tenis, sauna a vířivka, tenis, volejbal, kopaná (na boudě či u boudy zdarma), zdravotní a protahovací cvičení na horském vzduchu, aquapark a letní bobová dráha.

S sebou: pevnou nepromokavou turistickou obuv, případně tenisky na doplňkový sport, oblečení do hor proti větru, chladu, vlhku (počasí se může prudce změnit), mapu Krkonoš, přezůvky na boudu, plavky, větší ručník, hygienické potřeby, osobní léky, náplasti na puchýře, opalovací krém, kytaru či jiný hudební nástroj, svěží kondici a dobrou náladu... 😊

Bližší info: Mgr. Radek Jenček (jencek@prf.cuni.cz), KTV PF č.dv.23, internetový odkaz na objekt Patejdlovy boudy - <https://www.cuni.cz/UK-5197.html>

Pozn.: V případě zrušení kurzu z důvodu nepříznivé koronavirové situace bude účastníkům vrácena uhrazená částka v plné výši.

LTVK 8 10.9. - 15.9.2021 Albeř II.

Možnost získání 2 kreditů za TV kurz.

Charakteristika: Sportovní kurz zaměřený na míčové hry, turistiku a cykloturistiku.

Místo: Výcvikové středisko UK Albeř u Nové Bystřice

Cena: 1 710,- Kč zahrnuje: ubytování v chatkách, plná penze, sportoviště

Doprava: vlastní

Zahájení: 10.9.2021 v 17.00 hod na malé louce ve VS UK Albeř

Ubytování: v dřevěných chatkách po 4 studentech, ložní prádlo a deky jsou součástí vybavení chatek, v areálu výcvikového střediska je velmi dobré sociální zařízení (WC, sprchy – teplá voda)

Stravování: plná penze, v den příjezdu začíná večeří

Informace a přihlášky: Mgr. Jana Müllerová, mail: mullerj@prf.cuni.cz

Pozn.: V případě zrušení kurzu z důvodu nepříznivé koronavirové situace bude účastníkům vrácena uhrazená částka v plné výši.