

Katedra tělesné výchovy PF UK

Letní tělovýchovné kurzy 2022

			Cena
LTVK 1	30.5.-3.6.2022	KALAH – israelský sebeobranný bojový systém	1.815,- Kč
LTVK 2	30.5.-3.6.2022	Zdokonalovací kurz v plaveckých způsobech pro pokročilé	zdarma
LTVK 3	25.6. – 2.7.2022	Albeř I. - volejbal/turistika /kond.-rehab.cvičení	2.520,- Kč
LTVK 4	10. – 15.7.2022	Zdravě hravě - funkční chodidlo/core/animal flow/výlety	5.650,- Kč
LTVK 5	11. – 15.7.2022	Vodácký kurz MORAVA	1.300,- Kč
LTVK 6	30.7. – 6.8.2022	Chotěboř – outdoorové aktivity	5.455,- Kč
LTVK 7	8. – 12.8.2022	Zážitkový týden v Praze	zdarma
LTVK 8	22. – 26.8.2022	Kondice a zdraví 3 v 1	zdarma
LTVK 9	5. – 11.9.2022	Patejdlova bouda – pěší turistika v Krkonoších	3.180,- Kč
LTVK 10	9. – 14.9.2022	Albeř II. – sportovní hry / pěší a cykloturistika	2.250,- Kč

Informace o objektech a charakteristika letních TV kurzů 2022

LTVK 1 30.5. - 3.6. 2022 K A L A H - israelský sebeobranný bojový systém (s certifikovaným instruktorem)

Možnost získání 2 kreditů

Cena: 1.815,- Kč

Nejrealističtější sebeobrana světa, jejíž trénink si od účastníků žádá psychické i fyzické vypětí.

Studenti se naučí základní principy, které jim pomohou pro obranu při skutečném násilí.

Místo:

30.5.-2.6.2022 | 17-19 hod. - IQ Pohybové centrum (Nádražní 740/56, Praha 5)

3.6. 2022 | 9-11 hod. - Aerobikový sál PF UK

Přihlášky a potvrzení o platbě do 20.5.2022

Více informací na kinderme@prf.cuni.cz

S sebou: suspensor, čistá sálová obuv, vhodné chrániče kolien a oblečení, na kterém nezáleží.

Psychicky i fyzicky náročné!

Minimální počet účastníků 8, maximální 12

LTVK 2 30.5. - 3.6. 2022 Zdokonalovací kurz v plaveckých způsobech znak, prsa a kraul – PRO POKROČILÉ PLAVCE

Možnost získání 2 kreditů

zdarma

Obsah kurzu: efektivní využití plaveckých pomůcek (desky, packy, ploutve, šnorchl, fingers packy) v kondičních hodinách. Zaměření se na techniku v první části 2hodinové lekce, v druhé části opakování a kondiční příprava v rámci tréninku. Návuk různých variant hypoxie, obrátky, starty, skladba tréninku, atd.

Vstupní požadavky: studenti uplavou opakované 50 m úseky danými plav. způsoby

Místo: Sportovní centrum UK, Bruslařská 10, Praha 10, plavecký bazén

Čas: pondělí - čtvrtek od 16.00 – 18.00 hodin; pátek od 14,00 – 16,00 hodin

Pomůcky: vlastní fingers packy a šnorchl (sculling, výuka kraul)

Přihlášky: hejnic@prf.cuni.cz

Lektor: Mgr. Petr Hejnic

LTVK 3 25.6. – 2.7.2022 Albeř I. - volejbal / turistika / kond.-rehab. cvičení

Možnost získání 2 kreditů

Cena: 2.520,- Kč

Místo: Výcvikové středisko UK Albeř u Nové Bystřice

Program TV kurzu:

účastníci si volí jedno ze 3 hlavních zaměření:

1. Kondičně-rehabilitační cvičení venku (funkční chodidlo, animal flow, zdravotní core trénink apod.),
2. Volejbal a beachvolejbal
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 zahrnuje: ubytování ve stanech s dřevěnou podsadou, společné sociální zařízení – WC a sprchy s teplou vodou, stravování – plná penze, začíná večeří).

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

Doprava: vlastní (auto, vlak či bus).

Sraz kurzu: sobota 25.6. v 16:30 hod. (malá louka).

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

Přihlášky: od 25.4.2022 na mail slavicke@prf.cuni.cz (Mgr. Eva Slavičková – sekretariát KTV)

vyplněnou přihlášku s dokladem o zaplacení poslat do 3.6.2022.

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

LTVK 4 10. – 15.7.2022 Zdravě hravě - funkční chodidlo/core/animal flow/výlety

Možnost získání 2 kreditů

Cena: 5.650,- Kč

SPORT / VZDUCH / ZDRAVÍ

OBLAST ČESKÉHO ŠVÝCARSKA JEDLOVÁ / VLČÍ HORA / "STONEHENGE" NOBILIS TILIA

Program: funkční chodidlo / core / animal flow / výlety

Místo: Hotel Sport life (Koupaliště v Rumburku) Sportoviště a ubytování v areálu

<https://www.sportlifelifehotel.cz>

Sraz kurzu: 10.7. 2022 v 17 hod

Doprava vlastní (auto, vlak, autobus)

Stravování - polopenze

Ubytování ve 2 až 3 lůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením

S sebou: sportovní oblečení, na cvičení (vlastní podložka a ručník), plavky

POČET MÍST OMEZEN !!!

INFO A PŘIHLÁŠKY DO 15.5.2022 na kinderme@prf.cuni.cz

PLATBA DO 20.5.2022

LTVK 5 11. 7. – 15. 7. 2022 Vodácký kurz MORAVA

Možnost získání 2 kreditů

Cena: 1.300,- Kč

Program: sjíždění řeky MORAVY

V ceně je zahrnuto: půjčovné: lodě, vesty, pádla, barely, přepravné batohů mezi kempy

V ceně není zahrnuta: doprava, stravování, poplatky za kempy

Více informací na adrese: simmerd@prf.cuni.cz (Mgr. Daniel Simmer) nebo

v konzultačních hodinách (preferuji): pondělí 10:00 – 12:00, středa 14:30 – 16:30

Přihlášky: se vydávají **od 19. 4. do 20. 5. 2022** přednostně na KTV v konzultačních hodinách nebo prostřednictvím výše uvedeného e-mailu

Vyplněné přihlášky s dokladem o zaplacení odevzdat na KTV do 31. 5. 2022! Nebo zaslat na e-mail.

LTVK 6 30.7. – 6.8.2022 Chotěboř – outdoorové aktivity

Možnost získání 2 kreditů

Cena: 5.455,- Kč

Ubytování: Chata Doubravka (sedm nocí s plnou penzí)

Kapacita: 16 míst

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 Mrтка, KTV, dveře 22

mail: mrtka@prf.cuni.cz

LTVK 7 8. – 12.8.2022 Zážitkový týden v Praze – indoor a outdoor aktivity

Možnost získání 2 kreditů
vstupy)

zdarma (max. 1.000,- Kč za

Lektorka: Mgr. et Mgr. Petra Tomšová, DiS, Ph.D.

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

Místo: různá místa po Praze

Termín: 8.-12. 8. 2022, 9:00 - 12:00

Cena: max. 1000 Kč za vstupy

Program:

3 indoor a 2 outdoor aktivity, pořadí aktivit dle předpovědi počasí

- Jump park Letňany – trampolíny, překážkové dráhy
- Minigolf Kotva – klasický minigolf
- Wellness Infit Step Vysočany – plavání v bazénu, vířivka
- Šlapadla Vltava
- In-line brusle+ Frisbee + Badminton na Letné

(brusle je třeba mít vlastní, kdo je nemá, bude mít k dispozici Frisbee a Badminton, kdo má vlastní raketu na Badminton, ať si jí vezme)

LTVK 8 22. – 26.8.2022 Kondice a zdraví 3 v 1

Možnost získání 2 kreditů

zdarma

Lektorka: Mgr. et Mgr. Petra Tomšová, DiS, Ph.D.

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

Místo: Aerobní sál PF UK

Termín: 22.-26.8. 2022, 9:00 - 11:30

Program: 3 cvičební bloky denně: Powerjóga, Jógalates HIIT, Tabata, Kruhový trénink, Kondiční cvičení na strojích, plavání

Program celého sportovního týdne si vytvoříme na prvním setkání dle Vašich preferencí. Jeden den by se šlo plavat, buď ven nebo dovnitř podle počasí.

LTVK 9 5. – 11.9.2022 Patejdlova bouda – pěší turistika v Krkonoších

Možnost získání 2 kreditů

Cena: 3.180,- Kč

„Kurz je určen pro zdatnější turisty, schopné zvládnout až 100 pěších km, rozložených zpravidla do čtyř či pěti jednodenních výletů během týdne!“

Sraz v pondělí 5.9. v 17:00 hod. na Patejdlově boudě. **Ukončení** v neděli 11.9. po snídani.

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

Přihlášky: **od 25.4.2022** na mail slavicke@prf.cuni.cz (Mgr. Eva Slavičková, sekretariát KTV), vyplněnou přihlášku s dokladem o zaplacení **poslat do 30.6.2022.**

Doprava: **vlastní** - bus, vlak+bus, auto - parkování přímo u boudy, max. 5 aut!!!
Zájemci o parkování, kontaktujte, prosím, předem vedoucího kurzu, Mgr. Radka Jenčka!

Další možnosti sportovních aktivit a regenerace: stolní tenis, sauna a vířivka, tenis, volejbal, kopaná (na boudě či hřišti u boudy zdarma), protahovací a regenerační 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 (rajencek@prf.cuni.cz), KTV PF č.dv.23,
internetový odkaz na objekt Patejdlovy boudy - <https://www.cuni.cz/UK-5197.html>

LTVK 10 9. – 14.9.2022 Albeř II. – sportovní hry / pěší a cykloturistika

Možnost získání 2 kreditů

Cena: 2.250,- Kč

Místo: Výcvikové středisko UK Albeř u Nové Bystřice (okres Jindřichův Hradec)

Doprava : individuální

Cena zahrnuje: ubytování v chatkách, plná penze, sportoviště

Informace a přihlášky: Mgr. Jana Müllerová

mail: mullerj@prf.cuni.cz
