

# UNIVERZITA KARLOVA PRÁVNICKÁ FAKULTA

## Katedra tělesné výchovy

### Zimní tělovýchovné kurzy 2023

ZTVK 1	23. – 27.1.2023	Zdraví a kondice (budova PF UK)	zdarma
ZTVK 2	29.1. – 2.2.2023	KALAH – Israelský sebeobraný bojový systém (budova PF UK)	900,- Kč
ZTVK 3	6. – 10.2.2023	Kurz běžeckého lyžování (Bedřichov, Jizerské hory)	4 800,- Kč
ZTVK 4	12. – 17.2.2023	VAK (Pec pod Sněžkou)	4 958,- Kč
ZTVK 5	19. – 24.2.2023	Patejdlova bouda (Špindlerův mlýn)	4 740,- Kč
ZTVK 6	10. – 18.3.2023	Francie - VARS RISOUL	9 900,- Kč
ZTVK 7	18. – 25.3.2023	Lyžování v Italské Aprice	11 900,- Kč

Informace o objektech a charakteristika zimních TV kurzů 2023

## ZTVK 1

## Zdraví a kondice

23. - 27.1.2023

**Cena:** zdarma

**Možnost získání 2 kreditů**

**Místo:** budova PF UK – aerobikový sál a posilovna      Pondělí až pátek 11:00 – 13:00

Kombinace kondice (PhDr. Mgr. Petra Tomšová, Dis. Ph.D.) a zdravotní cvičení (Mgr. Eva Kindermannová)

Kapacita omezena

**Přihlášky do 13.1.2023** na email: [kinderme@prf.cuni.cz](mailto:kinderme@prf.cuni.cz)

---

## ZTVK 2

## KALAH

29.1. – 2.2.2023

### Israelský sebeobranný bojový systém s certifikovaným instruktorem

**Cena:** 900,- Kč

**Možnost získání 2 kreditů**

**Místo:** budova PF UK – aerobikový sál      29.1-1.2. 2023 18-20 hod.      2.2. 2023 9-11 hod.

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. Psychicky i fyzicky náročné!

S sebou: suspensor (alespoň do dvojice), čistá sálová obuv, vhodné chrániče kolen a oblečení, na kterém nezáleží.

Minimální počet účastníků 5, maximální 10

**Přihlášky do 20.1.2023**

Více informací na [kinderme@prf.cuni](mailto:kinderme@prf.cuni)

---

## ZTVK 3 Kurz běžeckého lyžování (Bedřichov, Jizerské hory) 6. – 10.2.2023

**Cena:** 4 800,- Kč

**Možnost získání 2 kreditů**

**Místo:** Bedřichov, nově zrekonstruovaný penzion Chaloupka

Bedřichov v Jizerských horách je jedním z nejnavštěvovanějších a nejznámějších míst vhodných pro běžecké lyžování u nás. Nabízí téměř 200 km pravidelně upravovaných tras té nejvyšší kvality vhodných jak pro klasickou techniku, tak pro skate.

**Doprava:** vlastní

**Zahrnuje:** ubytování s polopenzí (snídaně formou švédského stolu, večeře)

**Kapacita:** 15 osob

Kontaktní osoba: **Mgr. Michal Mrтка**

**Přihlášky na email:** [mrtka@prf.cuni.cz](mailto:mrtka@prf.cuni.cz)

---

## ZTVK 4

## VAK (Pec pod Sněžkou)

12. - 17.2.2023

**Cena (záloha): 4 958,- Kč** (celková cena se může +/- nepatrně lišit)

**Možnost získání 2 kreditů**

Kombinovaný kurz s možností sjezdového a běžeckého lyžování. Nejedná se však o specializovaný běžkařský kurz!

Začíná se v neděli večer, odjezd v pátek po snídani. 4x celodenní lyžování. Zahrnuje: ubytování, stravování (polopenzi), vzdušné (poplatek obci) a dopravu autobusem, včetně dopravy zavazadel do chaty. V ceně kurzu není skipas.

**Přihlášky:** od 1.11.2022, 10:00 hod. do 30.11.2022 na mail – [slavicke@prf.cuni.cz](mailto:slavicke@prf.cuni.cz) nebo na sekretariátu KTV, č.dv. 20 – Mgr. Eva Slavičková.

**Platba:** od 5.1.2023. Vyplněnou přihlášku s dokladem o zaplacení poslat do 16.1.2023.

**Odjezd z Prahy:** 12.2.2023 společným autobusem ve 13.30 hod. – sraz ve 13.15 hod. – parkoviště u magistrály nad halou Hlavního nádraží.

Web výcvikového střediska UK: <https://rekreace.cuni.cz/detail/build/15>

**Pozn.: Kurz se uskuteční pouze v případě, že bude přihlášeno min. 30 účastníků!**

---

## ZTVK 5

## Patejdlova bouda (Špindlerův mlýn)

19. - 24.2.2023

**Cena (záloha): 4.740,- Kč** (celková cena se může +/- nepatrně lišit).

**Možnost získání 2 kreditů**

Kombinovaný kurz s možností sjezdového a běžeckého lyžování. Nejedná se však o specializovaný běžkařský kurz!

Začíná se v neděli večer, odjezd v pátek po snídani. 4x celodenní lyžování. Zahrnuje ubytování, stravování (polopenzi), vzdušné (poplatek obci) a dopravu autobusem, včetně dopravy zavazadel do chaty. V ceně kurzu není skipas.

**Přihlášky:** od 1.11.2022, 10:00 hod. do 30.11.2022 na mail – [slavicke@prf.cuni.cz](mailto:slavicke@prf.cuni.cz) nebo na sekretariátu KTV, č.dv. 20 – Mgr. Eva Slavičková.

**Platba:** od 5.1.2023. Vyplněnou přihlášku s dokladem o zaplacení poslat do 16.1.2023.

**Odjezd z Prahy:** 19.2.2023 společným autobusem ve 13.30 hod. – sraz ve 13.15 hod. – parkoviště u magistrály nad halou Hlavního nádraží.

Web výcvikového střediska UK: <https://rekreace.cuni.cz/detail/build/14>

**Pozn.: Kurz se uskuteční pouze v případě, že bude přihlášeno min. 30 účastníků!**

---

## ZTVK 6

## FRANCIE - VARS RISOU

10. - 18.3.2023

**Cena:** 9 900,- Kč

**Možnost získání 2 kreditů**

lyžařský a snowboardový zájezd

**V ceně:** doprava, ubytování, skipas na celou oblast VARS – RISOU

Ubytování v rezidenci Pra Sainte Marie přímo u sjezdovky, 6-ti lůžkové vybavené apartmány, k dispozici bazén (v ceně)

Cena nezahrnuje: stravování, pojištění léčebných výloh v zahraničí, pobytovou taxu 10.50 Euro za osobu/pobyt

### **Přihlášky a informace:**

Mgr. Jana Müllerová: [mullerj@prf.cuni.cz](mailto:mullerj@prf.cuni.cz)

Mgr. Eva Kindermannová: [kinderme@prf.cuni.cz](mailto:kinderme@prf.cuni.cz) nebo v konzultačních hodinách: pondělí, úterý 12-13, čtvrtek 12-14, na PF KTV č. 015.2

**Záloha 7 000,- Kč do 26. 11. 2022, doplatek do 12. 1. 2023**

---

## ZTVK 7

## Lyžování v Italské Aprice

18. – 25. 3. 2023

**Cena:** 11 900,- Kč

**Možnost získání 2 kreditů**

Severní Itálie nabízí dostatek slunce i v zimě. Lyžařské středisko Aprica (1 182 m – 2300 m) se nachází v regionu Lombardie západně od známého střediska Passo Tonale. Nabízí přes 50 km sjezdovek, které uspokojí jak začátečníky, tak i velmi náročné milovníky zimních sportů. Středisko je vybaveno kabinkovými i sedačkovými lanovkami. Umělé zasněžování pokrývá 86% sjezdových tratí, místní atrakcí je mimo jiné 6 km dlouhá modrá sjezdovka „Panoramica“. Více na: [www.apricaonline.com](http://www.apricaonline.com)  
Ubytování v dochozí vzdálenosti od sjezdovky v apartmá s vybavenou kuchyňkou a vlastním WC i sprchou. V Aprice je možné nakoupit čerstvé potraviny, či navštívit některou z mnoha místních restaurací...

**Cena zahrnuje:** dopravu autobusem na místo a zpět - 5x ubytování v 4-6 lůžkových apartmá s vlastní kuchyňkou, WC a sprchou; 6 dní skipass; služby organizátora po celou dobu zájezdu; pobytovou taxu; zahraniční připojištění u Slávia pojišťovna a.s. (pojištění storna s 20% spoluúčastí, trvalých následků úrazem, zavazadel a odpovědnosti za způsobenou škodu), - pojištění CK proti úpadku

**Cena nezahrnuje:** náklady na stravování - možnost zakoupení společného oběda na svahu á 10 Euro/os. (teplé jídlo a nápoj)

**Přihlášky + platba zálohy 5 000,-Kč – do 15. 11. 2022. Doplatek 6 900,-Kč do 10. 2. 2023**

**Informace, přihlášky a platba** - ihned od zveřejnění kurzu v konzult. hodinách - as. **M. MRTKA** ([mrtka@prf.cuni.cz](mailto:mrtka@prf.cuni.cz))

Ve spolupráci s Agenturou Wenku s.r.o.

---

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