

## 2LF PAPP 1.ročník FYZIOTERAPIE

pohybové aktivity v primární prevenci

| PAPP | den | datum  | čas           | ZS ak. r. 2013-2014                                       | Vyučující | sportoviště        |
|------|-----|--------|---------------|---|-----------|--------------------|
| 1    | út  | 8.10.  | 13:30 - 15:00 | úvod do předmětu - teorie                                 | Parkanová | místnost ? SCUK    |
| 2    | út  | 15.10  | 13:30 - 15:00 | fitness- posilování vahou vlastního těla, kruhový trénink | Parkanová | úpoly              |
| 3    | út  | 22.10  | 13:30 - 15:00 | fitness- strečink, uvolňovací cvičení, relaxace           | Parkanová | úpoly              |
| 4    | út  | 29.10. | 13:00 - 15:00 | fitness - Nordic walking                                  | Parkanová | SCUK Hostivař      |
| 5    | út  | 5.11.  | 13:30 - 15:00 | fitness - kondiční cvičení, aerobik                       | Parkanová | úpoly              |
| 6    | út  | 12.11. | 13:30 - 15:00 | fitness - cvičení na labilních pomůckách                  | Parkanová | úpoly              |
| 7    | út  | 19.11. | 13:30 - 15:00 | fitness - posilování, kruhový trénink s pomůckami         | Parkanová | úpoly (posilovna?) |

