

Kód a název kurzu	CS8 Jóga pro mírně pokročilé (2026 – 2028)
Kategorie	Cvičení a sport
Anotace	Základní jógová cvičení pomohou zharmonizovat tělo i psychiku. Při cvičení si posluchači uvolní zkrácené svaly, naučí se správnému dýchání a soustředění. V józe je důležité spojení dechu, pohybu a myšlenky do jediného okamžiku. Tedy naučit se správně dýchat a soustředit se na pohyb, který vykonáváte. Cílem je tedy vyladění, protažení a uvolnění těla i mysli. Jóga je starobylý indický systém nauk, který propojuje fyzické cvičení, dechové techniky a meditaci za účelem sjednocení těla, mysli a ducha. Slovo „jóga“ pochází ze sanskrtu a znamená „spojení“ nebo „sjednocení“. Hlavní přínosy jógy Pravidelná praxe jógy má prokazatelné pozitivní účinky na lidský organismus: • Zvýšení flexibility a síly svalů. • Zlepšení držení těla a odbourání bolesti zad. • Snížení stresu a psychického napětí. • Kvalitnější spánek díky zklidnění nervové soustavy.
Přehled výuky po semestrech – dvouletý cyklus 2026 - 2028	
2026/2027 Zimní semestr	Pravidelná rozcvička na úvod každé lekce. Postupné procvičení kloubů celého těla.
2026/2027 Letní semestr	Zahřátí a protažení. Cviky na protažení a uvolnění svalů kolem páteře.
2027/2028 Zimní semestr	Při cvičení je dbáno na individuální možnosti posluchačů. Tomu je i cvičení přizpůsobeno.
2027/2028 Letní semestr	Protahování. Nácvik správného dýchání. Správné držení těla. Nácvik a procvičování základních pozic jógy - pozice hory (základní asána); pozice střechy (pes hlavou dolů); pozice prkna; pozice stromu; pozice kleští; pozice polovičního mostu; pozice dítěte. Ucelená lekce se obvykle skládá z těchto 5 hlavních částí: Úvodní zklidnění: Naladění na lekci, pročištění mysli a zklidnění dechu. Dechová cvičení (pránájáma): Vědomé ovládání dechu pro okysličení krve a práci s energií. Zahřátí (rozcvička): Dynamické sestavy (např. Pozdrav slunci) k prohřátí a přípravě svalů. Pozice těla (ásány): Hlavní část – cvičení výdrží v polohách zaměřených na flexibilitu, sílu, rovnováhu a uvolnění páteře. Závěrečná relaxace (šavásana): Hluboké uvolnění celého těla, které vstřebá účinky cvičení.
Lektor	Mgr. Marie Herzingerová
Den, čas výuky	Čtvrtek 8:00 – 9:45 hodin
Rozvrh	Rozvrh pro zimní semestr je zveřejněn do 15.9. daného roku Rozvrh pro letní semestr je zveřejněn do 15.2. daného roku https://ccv.ujep.cz/seniori-2/rozvrhy/
Počet semestrů	4
Počet hodin	24 (12 setkání x 2 hodiny)/semestr, výuková hodina má 45 minut
Místo výuky	Tělocvična, Dům dětí a mládeže, Ústí nad Labem, Velká Hradební 1025/19
Cena kurzu	1800 Kč/ semestr
Kontakty	Bc. Dana Masopustová – dana.masopustova@ujep.cz Veronika Sládková – veronika.sladkova@ujep.cz Tel. 727 812 381, 475 286 238; Web: ccv.ujep.cz
Přihláška	https://ccv.ujep.cz/seniori-2/prihlaska-na-u3v-ujep/

Termíny pro podání přihlášky	ZS 2026/2027 – do 24.8.2026 LS 2026/2027 – do 25.1.2027 ZS 2027/2028 – do 24.8.2027 LS 2027/2028 – do 25.1.2028
Výuka	nejpozději do 31.8.2028