

Kód a název kurzu	CS1 Čínská cvičení Tai-chi pro středně pokročilé (2026 – 2028)
Kategorie	Cvičení a sport
Anotace	
<p>Čínské zdravotní cvičení čchi-kung, které je také překládáno jako umění pěstování života, posiluje tělo i ducha. Jednotlivé jednoduché cviky jsou základem pro další cvičení sestav taichi. Soustředěné cvičení přináší vnitřní klid a uvolnění. Při dlouhodobém cvičení pozitivně ovlivňuje plynulost pohybů, pohyblivost kloubů a stabilitu. Správné provádění cviků postupně prohlubuje vnímání vlastního těla, zlepšuje koordinaci pohybů a smysl pro rovnováhu. Pro dokreslení se posluchači mohou dozvědět něco z východisek související taoistické filozofie. Cílem kurzu je zejména posílení vitality, fyzických a relaxačních dovedností.</p>	
Přehled výuky po semestrech – dvouletý cyklus 2026 - 2028	
2026/2027 Zimní semestr	<p>Struktura hodiny: Rozcvička (procvičení kloubů celého těla, zahřátí svalů). Uvolnění v postoji prázdnoty, postoj stromu a další uvolňovací cvičení. Cvičení čchi-kung - 6 taoistů, 8 kusů brokátu (opakování a prohlubování). Sestava 8 forem (opakování a prohloubení dovedností) Prohlubování dovedností pro sestavy taichi (chůze, práce boků).. Sestava 24 forem (hlubší úroveň cvičení – důkladné přenášení váhy, harmonie) Nácvik základů cvičení s holí. Sestava cvičení s mečem (opakování první části, výuka druhé části).</p>
2026/2027 Letní semestr	<p>Struktura hodiny: Rozcvička (procvičení kloubů celého těla, zahřátí svalů). Uvolnění v postoji prázdnoty, postoj stromu a další uvolňovací cvičení. Cvičení čchi-kung - 6 taoistů, 8 kusů brokátu (opakování a prohlubování). Sestava 5 zvířat (nácvik a prohlubování) Sestava 8 forem (opakování a prohloubení dovedností) Prohlubování dovedností pro sestavy taichi (pozice, harmonie, párová cvičení). Sestava 24 forem (hlubší úroveň cvičení – harmonie, práce boků) Cvičení s holí (opakování). Sestava cvičení s mečem (opakování, pilování techniky první části sestavy).</p>
2027/2028 Zimní semestr	<p>Rozcvička (procvičení kloubů celého těla, zahřátí svalů). Uvolnění v postoji prázdnoty, postoj stromu a další uvolňovací cvičení. Cvičení čchi-kung - 6 taoistů, 8 kusů brokátu (opakování a prohlubování). Sestava 5 zvířat (nácvik a prohlubování) Sestava přeměna svalů a šlach (nácvik – 1 část) Prohlubování dovedností pro sestavy taichi (uvolnění paží apod.). Sestava 24 forem (hlubší úroveň cvičení – aplikace, harmonie, vedení síly) Cvičení s holí (nové prvky, prohlubování).</p>

	Sestava cvičení s mečem (opakování, pilování techniky druhé části sestavy).
2027/2028 Letní semestr	Rozcvička (procvičení kloubů celého těla, zahřátí svalů). Uvolnění v postoji prázdnoty, postoj stromu a další uvolňovací cvičení. Cvičení čchi-kung - 6 taoistů, 8 kusů brokátu, 5 zvířat (opakování a prohlubování). Sestava přeměna svalů a šlach (návěv 2. část a prohlubování) Prohlubování dovedností pro sestavy taichi (pozice, chůze vpřed a vzad). Sestava 24 forem (hlubší úroveň cvičení – další stupeň uvolnění v pozicích) Cvičení s holí (prohlubování). Sestava cvičení s mečem (opakování, pilování techniky).
Lektor	Ing. Lenka Semerádová
Den, čas výuky	Čtvrtek 13:00 – 14:45 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

Kód a název kurzu	CS2 Čínská cvičení Tai-chi pro pokročilé (2026 – 2028)
Kategorie	Cvičení a sport
Anotace	
Čínské zdravotní cvičení čchi-kung, které je také překládáno jako umění pěstování života, posiluje tělo i ducha. Jednotlivé jednoduché cviky jsou základem pro další cvičení sestav taichi. Soustředěné cvičení přináší vnitřní klid a uvolnění. Při dlouhodobém cvičení pozitivně ovlivňuje plynulost pohybů, pohyblivost kloubů a stabilitu. Správné provádění cviků postupně prohlubuje vnímání vlastního těla, zlepšuje koordinaci pohybů a smysl pro rovnováhu. Pro dokreslení se posluchači mohou dozvědět něco z východisek související taoistické filozofie. Cílem kurzu je zejména posílení vitality, fyzických a relaxačních dovedností.	
Přehled výuky po semestrech – dvouletý cyklus 2026 - 2028	
2026/2027 Zimní semestr	Pravidelná rozcvička na úvod každé lekce – postupné procvičení kloubů celého těla. Zahřátí a protažení.
2026/2027 Letní semestr	Praktikování postoje wuti – vyprázdnění mysli a uvolnění těla. Pozice stromu a další uvolňující cvičení.
2027/2028 Zimní semestr	Procvičování čchi-kung sestav 8 kusů brokátu, 6 taoistů, sestavy přeměna svalů a šlach, sestavy 5 zvířat – pilování provedení jednotlivých pohybů, hlubší úroveň uvolnění.
2027/2028 Letní semestr	Procvičování taichi sestav 8 forem a 24 forem. Spojeno s výkladem a nácvikem základních principů pohybu v taichi – prohlubování dovedností. Nácvik provedení postojů taichi formou rozcvičkové stavy wu pu chuan. Cvičení s holí – jako forma rozhybání těla, nácvik koordinace a zdokonalení techniky pro sestavu s mečem. Sestava cvičení s mečem – prohlubování dovedností a techniky vedení meče. Procvičování taichi chůze vpřed a vzad – důkladné přenášení váhy, plynulost, koordinace a stabilita chůze. Výuka a procvičování párových cvičení a aplikací. O přestávce pro odreagování a změnu polohy zařazujeme cvičení na zemi – několik základních cviků pro zdravou páteř, posílení středu těla a pánevní dno. Závěrečné cvičení – poklepání celého těla (automasáž), zklidnění.
Lektor	Ing. Lenka Semerádová
Den, čas výuky	Pondělí 13:00 – 14:45 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

Kód a název kurzu	CS3 Klub zdravotního cvičení (2026 – 2028)
Kategorie	Cvičení a sport
Anotace	
<p>Zdravotní cvičení pomáhá obnovovat správné držení těla a rovnováhu a je zaměřeno na odstranění svalových dysbalancí a posílení svalového korzetu. Odstranění bolesti zad a krční páteře, protažení zkrácených a posílení oslabených svalů zad, břicha, rukou, nohou. Při cvičení dochází k funkčnímu zapojení důležitých svalových skupin a jejich cvičením dochází ke zpevnění celého těla. Sestavy cvičení zaměřené na posílení svalového korzetu se zřetelem na zapojení hlubokého stabilizačního systému těla, bez zatěžování kloubů, uvědomování si pohybu díky koncentraci mysli. Důraz na koordinaci svalové práce a dýchání, přesnost provedení a umění kontroly optimálních pohybových stereotypů.</p> <p>Tento kurz je určen posluchačům, kteří již nějaké zdravotní cvičení absolvovali. Není určeno pro úplné začátečníky bez zkušeností se cvičením.</p>	
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. Při cvičení je dbáno na individuální možnosti posluchačů.
2027/2028 Zimní semestr	Tomu je i cvičení přizpůsobeno. Cvičí se na jednotlivých stanovištích dle zátěže a náročnosti.
2027/2028 Letní semestr	<p>Protahování Nácvik správného dýchání Správné držení těla Posilování jednotlivých partií – břicho, záda, ruce Posilování stabilizačního systému Cvičení s posilovacími a stabilizačními pomůckami:</p> <ul style="list-style-type: none"> - teraband - posilovací gumy - overball (velký, střední, malý) - malé míčky na posilování zápěstí - zátěžová švihadla - gumové pásy. <p>Pohybové aktivity zaměřené na zlepšení celkové svalové síly, funkčnosti a držení těla. Cvičení probíhá v pomalejším tempu a zahrnuje protahování, jemné posilování, rozhýbávání ztuhlých kloubů, správné dýchání a relaxaci. Lekce jsou vedeny tak, aby byly vhodné pro všechny věkové kategorie i pro osoby s různými fyzickými omezeními, například s bolestmi zad, kloubů, vysokým krevním tlakem nebo problémy se spánkem.</p> <p>Důraz je kladen na kvalitu provádění cviků a využívají se moderní fyzioterapeutické přístupy, někdy i s pomůckami. Cvičení je vhodné i pro seniory a osoby s nadváhou, přičemž každý cvičí podle svých možností. Součástí je také nauka správného dýchání a vědomé relaxace.</p> <p>Celkově jde o komplexní pohybové cvičení, které pomáhá zmírnit nebo odstranit zdravotní obtíže a zlepšit fyzickou kondici.</p>
Lektor	Jiřina Miňovská
Den, čas výuky	Pondělí 11:00 – 12:45 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

Kód a název kurzu	CS5 Základy psychosomatiky a pohybové aktivity (2026 – 2028)
Kategorie	Cvičení a sport
Anotace	
<p>Kurz je koncipován jako teoreticko-praktický celek, který nahlíží na člověka skrze bio-psycho-sociální model. Cílem je pochopení vzájemné interakce mezi tělem (somatou) a myslí (psyché) s důrazem na využití pohybu jako nástroje pro udržení duševního zdraví, prevenci vyhoření a stimulaci kognitivních funkcí. Součástí kurzu je i trénink kognitivních funkcí prostřednictvím zábavných cvičení, která podporují mentální činnost. Účastníci se seznámí s moderními technikami duševní hygieny a v praktické části se zaměří na prohloubení vnímání tělesných signálů během cvičení i v běžném životě.</p> <p>Přejít od pouze teoretického založení předmětu k ukázkám praktického použití psychosomatického přístupu i psychosomatiky jako takové.</p> <p>Psychosomatika vychází z holistického přístupu ke zdraví a zahrnuje základní poznatky soudobé psychologie zdraví a nemoci. Mezi hlavní témata patří různé přístupy k fenoménu zdraví člověka, vybrané teorie zdraví a nemoci, a důraz je kladen na problematiku stresu včetně procesu zvládnání zátěže. Dále se analyzují osobnostní a situační faktory ovlivňující průběh stresové reakce. Součástí je také studium biologických a psychologických teorií stresu, fyziologie stresové reakce, copingových stylů a strategií zvládnání stresu, a principů moderní psychohygieny. Celkově předmět propojuje biologické, psychologické a sociální aspekty zdraví a nemoci.</p>	
Přehled výuky po semestrech – dvouletý cyklus 2026 - 2028	
2026/2027 Zimní semestr	<ul style="list-style-type: none"> • Pohybová terapie a stabilizace. Cvičení vycházející z metodik Pilates Jógy Zdravého pohybu s využitím overballů, velkých míčů a posilovacích gum. • Relaxace a mindfulness Nácvik technik pro uvolnění svalového i psychického napětí a práce s dechem. • Balanční a koordinační cvičení Rozvoj stability na balančních plochách a využití moderních technologií v Laboratoři prevence a podpory zdraví FZS UJEP (přístrojem BalanceTutor, Imoove).
2026/2027 Letní semestr	
2027/2028 Zimní semestr	
2027/2028 Letní semestr	
Lektor	PhDr. Hana Kynštová, Ph.D.
Den, čas výuky	Úterý 10:00 – 11:45 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	Výuková místnost, Tělocvična, FZS UJEP, areál Masarykovy nemocnice, Ústí nad Labem
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
Příhláška	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

Kód a název kurzu	CS6 Relaxace tancem (2026 – 2028)
Kategorie	Cvičení a sport
Anotace	
<p>Inspirováni hudbou nejrůznějších rytmů, žánrů a období budeme hledat vlastní vyjádření pohybem. Vedení spočívá v navození atmosféry, rozprouzení energie, navázání kontaktu s hudbou, rytmem, prostorem. Než o výuku krokových variací nám půjde o prožitek a radost z pohybu bez tlaku na zvládnutí zadání. V tanci budeme poznávat sami sebe, své možnosti a zdroje přirozeného projevu. Přes zvolená taneční témata budeme směřovat ke spontánnímu plynutí v tanci v rytmu hudby. Hravou formou se zaměříme na prohlubování základních pohybových dovedností jako je stabilita, obratnost, ladnost, uvolnění, protažení. V rámci kurzu budou využívány relaxační a dechové techniky.</p>	
Přehled výuky po semestrech – dvouletý cyklus 2026 - 2028	
2026/2027 Zimní semestr	Pravidelná rozcvička na úvod každé lekce – postupné procvičení kloubů celého těla. Zahřátí a protažení.
2026/2027 Letní semestr	Rozvoj základních pohybových dovedností s doprovodem hudby. Tanec na zvolené téma.
2027/2028 Zimní semestr	Každá lekce je připravována jako unikátní sled a souhra písní tak, aby se střídaly fáze dynamického projevu a zklidnění a uvolnění v různých na sebe navazujících rytmech.
2027/2028 Letní semestr	Občasné zařazení základních kroků a pohybových charakteristik různých tanců (latinskoamerické tance, společenské tance, orientální tance, apod.) jsou spíše nabídkou a inspirací než výukou. Uvolňující cvičení na závěr – vedená relaxace, většinou vleže, k integraci tanečního zážitku. Součástí jsou dechové techniky se zapojením vizualizace a pohybu.
Lektor	Ing. Lenka Semerádová
Den, čas výuky	Čtvrtek 11:00 – 12:45 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
Příhláška	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

Kód a název kurzu	CS7 Čínská cvičení Tai-chi pro mírně pokročilé (2026 – 2028)
Kategorie	Cvičení a sport
Anotace	
<p>Čínské zdravotní cvičení čchi-kung je překládáno také jako umění pěstování života posilující tělo i ducha. Soustředěné cvičení přináší vnitřní klid a uvolnění. Při dlouhodobém cvičení pozitivně ovlivňuje plynulost pohybů, dále plynulost řeči a myšlení.</p> <p>Naučí se jednotlivé jednoduché cviky, které šetrným způsobem pozvolna zlepší pohyblivost kloubů celého těla. Správným prováděním cviků dokážou postupně lépe vnímat své tělo, zlepšit koordinaci pohybů a smysl pro rovnováhu. Čchi-kungová cvičení jsou základem pro cvičení tai-chi.</p> <p>Pro dokreslení se posluchači dotknout moudrých východisek souvisejících s taoistickou filozofií. Cílem kurzu je zejména posílení vitality, fyzických a relaxačních dovedností.</p>	
Přehled výuky po semestrech – dvouletý cyklus 2026 - 2028	
2026/2027 Zimní semestr	<p>Rozcvička</p> <p>Uvolnění v postoji prázdnoty, postoji stromu + další uvolňovací cviky</p> <p>Cvičení Přeměny svalů a šlach (nácvik pohybů)</p> <p>Výuka Taichi sestavy 8. forem – 1. až 2. úroveň.</p>
2026/2027 Letní semestr	<p>Rozcvička</p> <p>Uvolnění v postoji prázdnoty, postoji stromu + další uvolňovací cviky</p> <p>Prohlubování cvičení 6. taoistů, 8 kusů brokátu</p> <p>Přeměny svalů a šlach</p> <p>Výuka Taichi sestavy 8. forem – 2. úroveň</p> <p>Dle pokročilosti účastníků může být vyučována sestava Taichi 24. forem nebo Taichi s mečem či vějířem.</p>
2027/2028 Zimní semestr	<p>Rozcvička</p> <p>Prohlubování uvolnění v postoji prázdnoty, postoji stromu + další uvolňovací cviky</p> <p>Prohlubování cvičení 6. taoistů, 8 kusů brokátu</p> <p>Přeměny svalů a šlach. Výuka Taichi sestavy 8. forem – 3. úroveň</p> <p>Dle pokročilosti účastníků může být vyučována sestava Taichi 24. forem nebo Taichi s mečem či vějířem.</p>
2027/2028 Letní semestr	<p>Rozcvička</p> <p>Prohlubování uvolnění v postoji prázdnoty, postoji stromu + další uvolňovací cviky</p> <p>Prohlubování cvičení 6. taoistů, 8 kusů brokátu</p> <p>Přeměny svalů a šlach. Výuka Taichi sestavy 8. forem – 3. úroveň</p> <p>Dle pokročilosti účastníků může být vyučována sestava Taichi 24. forem nebo Taichi s mečem či vějířem.</p>
Lektor	Ing. Jakub Vosátka, Ph.D.
Den, čas výuky	Pátek 13:00 – 14:45 hodin
Rozvrh	<p>Rozvrh pro zimní semestr je zveřejněn do 15.9. daného roku</p> <p>Rozvrh pro letní semestr je zveřejněn do 15.2. daného roku</p> <p>https://ccv.ujep.cz/seniori-2/rozvrhy/</p>
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	<p>Bc. Dana Masopustová – dana.masopustova@ujep.cz</p> <p>Veronika Sládková – veronika.sladkova@ujep.cz</p> <p>Tel. 727 812 381, 475 286 238; Web: ccv.ujep.cz</p>
Příhláška	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

Kód a název kurzu	CS8 Jóga pro mírně pokročilé (2026 – 2028)
Kategorie	Cvičení a sport
Anotace	
<p>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.</p> <p>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“.</p> <p>Hlavní přínosy jógy</p> <p>Pravidelná praxe jógy má prokazatelné pozitivní účinky na lidský organismus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 vstřebává 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

Kód a název kurzu	CS9 Cvičení s využitím prvků Spiraldynamik (2026 – 2028)
Kategorie	Cvičení a sport
Anotace	
<p>Spiraldynamik je trojdimenzionální koncept pohybové koordinace člověka. Trojrozměrná pohyblivost, napřímení a vyváženost napětí ve staticce a dynamice vytváří optimální předpoklady pro úlohu trupu: napřímení, přenos pohybu, dýchání a funkce orgánů.</p> <p>Spirální princip vyžaduje trojrozměrnou pohyblivost žeber. Alternující změnu spirálního sešroubování vpravo a vlevo poskytuje střídavou hru otevírání a zavírání dané poloviny hrudníku.</p> <p>Tímto způsobem je hrudník optimálně veden k dechu a následné mobilitě. Pohybový program s využitím základních prvků fyzioterapeutického konceptu Spiraldynamik, v polohách vleže na zádech, na boku a v podporu klečmo. Nedílnou součástí bude přednáška o uvědomění si prožitku svého těla.</p>	
Přehled výuky po semestrech – dvouletý cyklus 2026 - 2028	
2026/2027 Zimní semestr	<ul style="list-style-type: none"> • pravidelná rozcvička na úvod každé lekce • cviky na protažení a uvolnění svalů kolem páteře • práce s dechem - nácvik optimálního dechu a následné mobility v polohách • vleže na zádech, na boku a v podporu • nácvik správného držení těla s využitím fyzioterapeutických pomůcek (overbaly, therabandy) • cvičení na zlepšení pohyblivost žeber • práce s imunitním systémem • seznámení s energetickými dráhami těla a jejich využití pro léčebné a samoléčebné účely
2026/2027 Letní semestr	
2027/2028 Zimní semestr	
2027/2028 Letní semestr	
Lektor	PhDr. Eva Buchtelová, Ph.D.
Den, čas výuky	Úterý 12:00 – 13:45 hodin – 1. skupina Středa 12:00 – 13:45 hodin – 2. skupina
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

Kód a název kurzu	CS11 Zdravotní cvičení s využitím kompenzačních a balančních cvičení (2026 – 2028)
Kategorie	Cvičení a sport
Anotace	
<p>Kurz Zdravotní cvičení s využitím kompenzačních a balančních cvičení je zaměřen na zlepšení držení těla, aktivaci hlubokého stabilizačního systému a odstranění svalových dysbalancí vznikajících nejčastěji při sedavém zaměstnání, jednostranné zátěži nebo stresu.</p> <p>Lekce kombinují dechová cvičení, mobilizační a uvolňovací techniky, kompenzační cvičení a balanční prvky s využitím pomůcek (overball, gymball, masážní ježci, aj.). Součástí kurzu jsou také protahovací a relaxační techniky (taping, progresivní relaxace, autogenní trénink) a jednoduché pohybové hry pro rozvoj koordinace. Cvičení probíhá v klidném tempu s důrazem na správné provedení a je vhodné pro začátečníky i pokročilé.</p> <p>Účastníci mohou očekávat úlevu od bolesti zad a krční páteře, zlepšení pohyblivosti, stability, celkové kondice i psychické relaxace.</p>	
Přehled výuky po semestrech – dvouletý cyklus 2026 - 2028	
2026/2027 Zimní semestr	<ul style="list-style-type: none"> • Dechová cvičení – bez doprovodných pohybů těla, s doprovodnými pohyby těla. Návuk správného držení těla (+ zed’). • Kompenzační cvičení bez využití pomůcek. Cvičení dvojic. • Kompenzační cvičení s využitím balančních pomůcek – bosu, overball, ježci. • Cvičení s velkým míčem – gymball, cvičení s i overballem. • Kloubně uvolňovací cvičení (mobilizační cvičení). Cvičení pro zdravá záda. • Antistresová cvičení. Taping. Progresivní relaxační metoda. • Uvolňovací cvičení s pomůckami – tenisák. Cvičení na plochonoží. Cvičení s válci. • Přímivá a rotační cvičení. Pohybové hry. • Posilovací cvičení (s možností využití balančních pomůcek) – forma kruhového tréninku. • Protahovací cvičení. Schultzův autogenní trénink.
2026/2027 Letní semestr	
2027/2028 Zimní semestr	
2027/2028 Letní semestr	
Lektor	PhDr. Mgr. Hana Kabešová, Ph.D.
Den, čas výuky	Úterý 10:15 – 12:00 hodin – 1. skupina Úterý 8:30 – 10:15 Hodin – 2. skupina
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

Kód a název kurzu	CS12 Čínská cvičení Tai-chi pro mírně pokročilé (2026 – 2028)
Kategorie	Cvičení a sport
Anotace	
<p>Čínské zdravotní cvičení čchi-kung, které je také překládáno jako umění pěstování života, posiluje tělo i ducha. Jednotlivé jednoduché cviky jsou základem pro další cvičení sestav taichi. Soustředěné cvičení přináší vnitřní klid a uvolnění. Při dlouhodobém cvičení pozitivně ovlivňuje plynulost pohybů, pohyblivost kloubů a stabilitu. Správné provádění cviků postupně prohlubuje vnímání vlastního těla, zlepšuje koordinaci pohybů a smysl pro rovnováhu. Pro dokreslení se posluchači mohou dozvědět něco z východisek související taoistické filozofie. Cílem kurzu je zejména posílení vitality, fyzických a relaxačních dovedností.</p>	
Přehled výuky po semestrech – dvouletý cyklus 2026 - 2028	
2026/2027 Zimní semestr	<p>Struktura hodiny: Rozcvička (procvičení kloubů celého těla, zahřátí svalů). Uvolnění v postoji prázdnoty a další uvolňovací cvičení. Cvičení 6 taoistů (opakování). Cvičení 8 kusů brokátu (opakování a prohloubení dovedností). Sestava 8 forem (opakování a prohloubení dovedností) Nácvik základních dovedností pro sestavy taichi. Sestava 24 forem (úvodní část).</p>
2026/2027 Letní semestr	<p>Struktura hodiny: Rozcvička (procvičení kloubů celého těla, zahřátí svalů). Uvolnění v postoji prázdnoty, postoj stromu a další uvolňovací cvičení. Cvičení čchi-kung 6 taoistů a 8 kusů brokátu (relaxace a prohlubování). Sestava 8 forem (opakování a prohloubení dovedností) Nácvik základních dovedností pro sestavy taichi (chůze apod.). Sestava 24 forem (procvičování úvodní části a výuka druhé části).</p>
2027/2028 Zimní semestr	<p>Struktura hodiny: Rozcvička (procvičení kloubů celého těla, zahřátí svalů). Uvolnění v postoji prázdnoty, postoj stromu a další uvolňovací cvičení. Cvičení čchi-kung 6 taoistů a 8 kusů brokátu (relaxace a prohlubování). Sestava Přeměna svalů a šlach (výuka první části) Nácvik základních dovedností pro sestavy taichi (chůze, základy práce s holí apod.). Sestava 24 forem (procvičování prvních dvou částí a výuka třetí části).</p>
2027/2028 Letní semestr	<p>Struktura hodiny: Rozcvička (procvičení kloubů celého těla, zahřátí svalů). Uvolnění v postoji prázdnoty, postoj stromu a další uvolňovací cvičení. Cvičení čchi-kung 6 taoistů a 8 kusů brokátu (relaxace a prohlubování). Sestava Přeměna svalů a šlach (výuka druhé části) Nácvik základních dovedností pro sestavy taichi (chůze, harmonie, základy práce s holí apod.). Sestava 24 forem (procvičování zvládnuté části a výuka čtvrté části).</p>

Lektor	Ing. Lenka Semerádová
Den, čas výuky	Úterý 12:00 – 13:45 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

Kód a název kurzu	CS13 Čínská cvičení Tai-chi pro začátečníky (2026 – 2028)
Kategorie	Cvičení a sport
Anotace	
<p>Čínská cvičení umění pěstování života a čchi-kung jsou považována za cvičení, jež posilují tělo i ducha.</p> <p>Soustředěné cvičení přináší vnitřní klid a uvolnění. Při dlouhodobém cvičení pozitivně ovlivňuje stabilitu, plynulost a koordinaci pohybů. Účastníci se naučí jednoduché sestavy i jednotlivé cviky, které šetrným způsobem pozvolna zlepšují pohyblivost kloubů celého těla.</p> <p>Správným prováděním cviků dokážou postupně lépe vnímat své tělo, zlepšují koordinaci pohybů a smysl pro rovnováhu. Zdravotní a čchi-kungová cvičení jsou základem pro cvičení tai-chi, jehož základy jsou také vyučovány.</p> <p>Cílem kurzu je zejména posílení vitality, fyzických a relaxačních dovedností.</p> <p>Pro dosažení těchto cílů je potřeba pouze odhodlanost, vytrvalost a pravidelnost cvičení.</p>	
Přehled výuky po semestrech – dvouletý cyklus 2026 - 2028	
2026/2027 Zimní semestr	<p>Struktura cvičení:</p> <p>Rozcvička</p> <p>Uvolnění v postoji prázdnoty + další uvolňovací cviky</p> <p>Cvičení 6. taoistů (nácvik pohybů)</p> <p>Nácvik základních dovedností pro cvičení sestavy Taichi</p>
2026/2027 Letní semestr	<p>Struktura cvičení:</p> <p>Rozcvička</p> <p>Uvolnění v postoji prázdnoty + další uvolňovací cviky</p> <p>Cvičení 6. taoistů (opakování pohybů)</p> <p>Cvičení 8 kusů brokátu (nácvik pohybů)</p> <p>Výuka Taichi sestavy 8. forem – 1. úroveň</p> <p>V případě zájmu mohou být vyučovány jednoduché základy cvičení s holí, vějířem aj.</p>
2027/2028 Zimní semestr	<p>Struktura cvičení:</p> <p>Rozcvička</p> <p>Uvolnění v postoji prázdnoty, postoji stromu + další uvolňovací cviky</p> <p>Cvičení 6. taoistů a 8 kusů brokátu (opakování pohybů)</p> <p>Cvičení Přeměny svalů a šlach (nácvik pohybů)</p> <p>Výuka Taichi sestavy 8. forem – 1. až 2. úroveň</p> <p>V případě zájmu mohou být vyučovány jednoduché základy cvičení s holí, vějířem aj.</p>
2027/2028 Letní semestr	<p>Struktura cvičení:</p> <p>Rozcvička</p> <p>Uvolnění v postoji prázdnoty, postoji stromu + další uvolňovací cviky</p> <p>Prohlubování cvičení 6. taoistů, 8 kusů brokátu a Přeměny svalů a šlach</p> <p>Výuka Taichi sestavy 8. forem – 2. Úroveň</p> <p>V případě zájmu mohou být vyučovány jednoduché základy cvičení s holí, vějířem aj.</p>
Lektor	Ing. Jakub Vosátka, Ph.D.
Den, čas výuky	Čtvrtek 13:00 – 14:45 hodin
Rozvrh	<p>Rozvrh pro zimní semestr je zveřejněn do 15.9. daného roku</p> <p>Rozvrh pro letní semestr je zveřejněn do 15.2. daného roku</p> <p>https://ccv.ujep.cz/seniori-2/rozvrhy/</p>
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

Kód a název kurzu	CS14 Izraelské tance (2026 – 2028)
Kategorie	Cvičení a sport
Anotace	
Izraelské tance jsou tradiční i moderní lidové tance vznikající ve státě Izrael, kombinující tradiční židovské prvky s vlivy z celého světa. Tančí se především v kruhu, což symbolizuje pospolitost a rovnost. Jsou to krásné různorodé tance určené pro všechny věkové kategorie. Tento kurz je vhodný i pro úplné začátečníky.	
Přehled výuky po semestrech – dvouletý cyklus 2026 - 2028	
2026/2027 Zimní semestr	<ol style="list-style-type: none"> základní krok Maym, tanec Hevenu Shalom, Hodu LaAdonai tanec Maym, Maym, Tzadik Ketamar Balada Lemaayan a od yishama Melech haMashiah Lo Ahavti Dai Blessed Are You další ze základních kroků Yemenite Toda La El Sulam Yakov Yeshua El Yakar shabat matana opakování
2026/2027 Letní semestr	<ol style="list-style-type: none"> Opakování tanců z minulého semestru Sim Shalom Haleluha Hallelujah Libi Israel Sheli Aneni Lashuv Habita Balalaika Arim Roshi Adama ve Shamaym opakování
2027/2028 Zimní semestr	<ol style="list-style-type: none"> Ein li Makom Acher Kol Shaa Neshika Shamayim Asherei Haish (Blaze člověku, žalm 1) Chaverim Dance – O přátelství Ani Ma Anim David Melech Izrael Ezkera Kleyzmer Hora Chadera Bein Kodesh opakování
2027/2028 Letní semestr	<ol style="list-style-type: none"> Opakování z minulého roku, případně tanec Ahava zo Ahava Tamid Ohev Oti Katonti Melech HaOlam Lama Matanot Ktanot Barech Resisim – Střepty Hagan Habiladi – Zahrada Am Israel Chai Mechakot Závěrečné tance

Lektor	Bc. Michaela Beránková
Den, čas výuky	Středa 8:30 – 10:15 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