

DNY ZDRAVÍ ŘÍJEN 2012

Virtuální univerzita 3. věku

od 2.10. 2012

- Městská knihovna - Třeboň
- 5. semestr, téma: Dějiny oděvní kultury
- vhodné pro seniory ve věku 60 let a více, kteří si chtějí uchovat duševní svěžest
- více na www.e-senior.cz



Ajurvédou ke zdraví a 1. pomoc reflexní terapií

3.10. 2012 / od 15:00

- Lázně Aurora - přednáškový sál v suterénu, Třeboň
- povídání s p. Meškanovou o bylinkách, čajích, koření, Ajurvédě, reflexní terapii a zdravém způsob života bez nemocí a úrazů



Týden sociálních služeb - pro všechny, kteří se těší z prožitého dne

8. - 12.10. 2012

- Domov seniorů - Daskabát 306, Třeboň
- Veselé muzicírování a trénink paměti
- Rehabilitace s fyzioterapeutkou
- Kroužek vaření a pečení
- Mezinárodní den seniorů - posezení při harmonice
- Miniolympiáda nejen pro seniory
- Mše svatá, hudební vystoupení a beseda
- Ruční dílny - výroba dáreků a předmětů
- Canisterapie - procvičení paměti a jemné motoriky
- Křeslo pro hosta - manželé Svidenští
- Rehabilitace s fyzioterapeutkou

8.10. 2012 / od 9:00
8.10. 2012 / od 13:30
9.10. 2012 / od 9:00
9.10. 2012 / od 14:00
10.10. 2012 / od 9:00
10.10. 2012 / od 15:00
11.10. 2012 / od 9:00
11.10. 2012 / od 15:00
12.10. 2012 / od 10:00
12.10. 2012 / od 13:00



Houby jedlé a nejedlé aneb rokem draka ve zdraví

17.10. 2012 / od 15:00

- Lázně Aurora - přednáškový sál v suterénu, Třeboň
- ukázky hub rostoucích na Třeboňsku
- jak si pochutnat na houbách bez otravy
- návštěvníci mohou přinést vlastní úlovky k určení
- přednáší p. mykoložka RNDr. Libuše Kotilová



Posiluj s osobním trenérem

19.10. 2012 / 15:00 - 19:00

- Fitness Bertiny lázně - Třeboň / vstup zdarma
- profesionální trenér poradí i předvede, jak správně posilovat
- vhodné pro všechny bez rozdílu věku, pohlaví a kondice

Dejte si nedělní wellness

21.10. 2012 / 8:00 - 12:00

- Wellness Aqua Viva v lázních Aurora - Třeboň / vstup s letákem zdarma
- Tento leták poslouží jako jednorázová vstupenka do wellnesscentra (bazén, fitness) pro 1 osobu na 1 hodinu zdarma.

Změna programu vyhrazena.

Více na www.treboňsko.com / www.mesto-trebon.cz

DNY ZDRAVÍ ŘÍJEN 2012

Spinning

probíhá celý rok

- KKC Roháč - Třeboň
- energeticky účinné cvičení na stacionárních kolech s hudbou a trenérem
- vhodné pro všechny bez rozdílu věku, pohlaví a kondice
- kontakt: T: 777 155 190, <http://www.webprint.cz/spinning>

Kick - box aerobic

probíhá celý rok

- KKC Roháč - Třeboň
- aerobní cvičení s prvky bojových sportů, kdy použijete svaly dolních končetin, břicha, paží a zad
- kontakt: J. Mraček, T: 777 244 790, mracek.tkd@seznam.cz

Zumba

probíhá celý rok

- ZŠ Sokolská - Třeboň
- aerobní cvičení s prvky latinsko-amerických tanců
- vhodné pro všechny bez rozdílu věku, pohlaví a kondice
- kontakt: P. Příbylová, T: 606 791 624, <http://tanec-trebon.webnode.cz>

Trampošky

probíhá celý rok

- KKC Roháč - Třeboň
- cvičení na trampolínách podporuje rozvoj kardiovaskulárního systému, správné dýchání, používání hlubokých břišních a zádočných svalů, posílí se svaly pánevního dna
- kontakt: Veselá, T: 776 557 978, www.tramposky-trebon.cz

Pilates

probíhá celý rok

- KKC Roháč - Třeboň
- cvičení zlepšuje hybnost kloubů a páteře, odstraňuje svalovou nerovnováhu a chybné držení těla, posiluje svaly středu těla tzv. CORE, rozvíjí sílu, rovnováhu, flexibilitu a dýchání
- vhodné pro všechny bez rozdílu věku, pohlaví a kondice
- kontakt: M. Wollnerová, T: 607 154 442, info@mirkawollnerova.cz, www.mirkawollnerova.cz

Jóga

probíhá celý rok

- Lázně Aurora - Třeboň
- ucelený systém fyzických, dechových, relaxačních a meditačních technik
- vhodné pro všechny bez rozdílu věku, pohlaví a kondice
- kontakt: T: 384 750 666, rjachim@aurora.cz, www.aurora.cz/sluzby-wellnesscentra

Zdravá duše aneb tělo bez nemocí

probíhá celý rok

- Stará Myslivna, Hrdlořezy u Suchdola n.L.
- úraz je spojen s vlastní psychikou a mezilidskými vztahy
- respektujeme celostní přístup k člověku, který je tvořen hmotným tělem i nehmotnou duší
- používáme srozumitelné psychoterapeutické, pohybové, relaxační, dechové i alternativní metody očisty duše
- naučíme Vás, jak si uchovat zdraví a vést spokojený a naplněný život
- více na www.kouzelnaharmonie.cz

Komplexní rehabilitace pro seniory

probíhá celý rok

- Domov seniorů - Daskabát 306, Třeboň
- pravidelné i mimořádné aktivity pro klienty DS i seniory žijící mimo zařízení
- vyzkoušíte ergoterapii, arteterapii, reminiscenci, tréninky paměti, muzikoterapii, canisterapii
- více na www.dstrebon.cz (aktuality)

Změna programu vyhrazena.

Více na www.trebonsko.com / www.mesto-trebon.cz