

Město Třeboň a Agentura Třeboňsko o. p. s. pod patronací Národní sítě Zdravých měst
Vás zvou na mezigenerační akce

DNY ZDRAVÍ ŘÍJEN 2012

Virtuální univerzita 3. věku

- 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

od 2.10. 2012



Ajurvédu ke zdraví a 1. pomoc reflexní terapií

- 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

3.10. 2012 / od 15:00



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

- 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 dárků a předmětů
- Canisterapie - procvičení paměti a jemné motoriky
- Křeslo pro hosta - manželé Svidenští
- Rehabilitace s fyzioterapeutkou

8. - 12.10. 2012



Houby jedlé a nejedlé aneb rokem draka ve zdraví

- 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

17.10. 2012 / od 15:00



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.

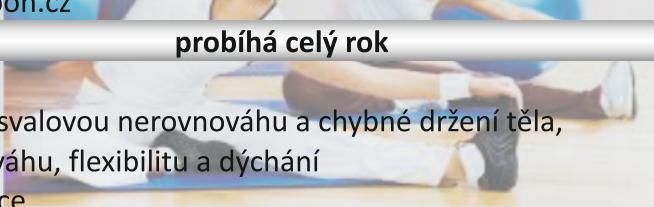
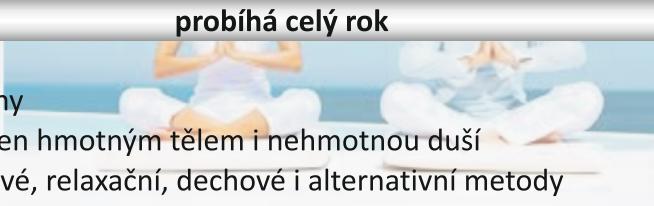
Změna programu vyhrazena.

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



Město Třeboň a Agentura Třeboňsko o. p. s. pod patronací Národní sítě Zdravých měst
Vás zvou na mezigenerační akce

DNY ZDRAVÍ ŘÍJEN 2012

Spinning	probíhá celý rok
<ul style="list-style-type: none">○ 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
<ul style="list-style-type: none">○ 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
<ul style="list-style-type: none">○ ZŠ Sokolská - Třeboň○ aerobní cvičení s prvky latinsko-amerických tanců○ vhodné pro všechny bez rozdílu věku, pohlaví a kondice○ kontakt: P. Přibylová, T: 606 791 624, http://tanec-trebon.webnode.cz	
Trampošky	probíhá celý rok
<ul style="list-style-type: none">○ KKC Roháč - Třeboň○ cvičení na trampolinách podporuje rozvoj kardiovaskulárního systému, správné dýchání, používání hlubokých břišních a zádových svalů, posílí se svaly pánevního dna○ kontakt: Veselá, T: 776 557 978, www.tramposky-trebon.cz	
Pilates	probíhá celý rok
<ul style="list-style-type: none">○ 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
<ul style="list-style-type: none">○ 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
<ul style="list-style-type: none">○ 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
<ul style="list-style-type: none">○ 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