

Podělte se s ostatními čtenáři o vše, co vás ve vašem okolí zaujalo, překvapilo, potěšilo, nebo naopak rozzlobilo. Neostýchejte se ukázat ostatním čtenářům snímky svých čtyřnohých miláčků, dětí, kamarádů, oslav, zážitků z cest a všeho, co je pro vás důležité. **Pište na e-mail: redakce.jihlavsky@denik.cz**

Maminky si vyzkoušely cvičení s kočárky





Jihlava – V rámci týdne mobility proběhla ukázková hodina strolleringu za podpory projektu Zdravé město a místní agenda 21 v divadle DIOD. Vzhledem k velkému zájmu byla dvouhodinová ukázková lekce rozdělena na dvě hodiny a počet maminek s kočárky rozdělen na dvě skupiny, jed-

nu s 15 a druhou s 9 maminkami s kočárky. Strollering je outdoorová aktivita sportovní dynamické chůze s kardiocviky, protahováním a posilováním problematických partií těla za plné přítomnosti svých dětí. Kromě sportu je to hlavně zábava, odreagování od všed-

ních povinností. Je na tom skvělé to, že strávíte čas se svým dítětem venku na čerstvém vzduchu a zároveň si dáváte pékne do těla. Navíc svým dětem vštěpujete od raného dětství, že pohyb je součástí života. Lekce strolleringu jsou koncipované jako intervalový

trénink, při kterém se dbá na správnou techniku, správné držení těla a dýchání. Na lekci se mohou připojit i větší děti na kole, odraždle, pěšky. Každá hodina je vždy přizpůsobena všem maminkám. Strollering je určený pro maminky, které se chtějí dát rychle do kondice, zpevnit po-

stavy, a přitom si nemusí zajišťovat hlídání, neboť děti jsou součástí lekce. V rámci hodiny proběhla ukázková správné sportovní chůze, včetně správného dýchání, správné techniky a správného držení těla. Dále se maminky naučily kardiocviky, posilování u ko-

čárku včetně říkanek pro děti, posilování s cvičebními pomůckami (overball, theraband, kočárek), ukázková posilovací cviků s dětmi – tzv. „Hrajme si cvičením“. Nechyběl ani dance strollering – tanec u kočárku i tanec s dětmi.

Pavlína Štátníková

INZERCE

5 CHUTI A STYLEM

gourmet

Podzimní hodování

- kávový dort
- paštika jako od fezička
- luxusní ryby

ZKUSTE TO NANEČISTO
Otevřete si restauraci na jeden den

KDO NÁS INSPIRUJE...
lidi, kteří o jídle vědí skoro všechno

Udělejte si ZAVNĚ

ZDARMA K PŘEDPLATNÉMU 5 ČERSTVÝCH PSTRUHŮ NEBO SIVENŮ v hodnotě 900 Kč

ZÍSKEJTE ZDARMA 5 ČERSTVÝCH PSTRUHŮ NEBO SIVENŮ!

Jak efektivně zvládat hádky v každé situaci

Havlíčkův Brod – Další z řady akcí, které připravil kolektiv Family Pointu, nese název Jak efektivně zvládat hádky v každé situaci.

Umění přesvědčit ostatní, ovlivnit je a získat na svou stranu – v dnešní době zcela zásadní vlastnost pro dosažení úspěchu v osobním i profesním životě. Jak se hádat s těmi, které milujeme, jak se hádat se svými dětmi, jak si správně stěžovat a jak si nechat nic líbit. Objevte způsob, jak efektivně, pozitivně a přesvědčivě vyjednávat, a těšte se z úspěchu, který vám to přinese.

Přednáška se koná 25. 9. 2014, od 9.30 hodin, pod vedením PhDr. Janvy Hovorkové.



spojené s již zmiňovaným Family Pointem, může kdokoliv z veřejnosti navštívit bezplatně.

Family Point je místo přátelské a otevřené rodině.

Přístup sem je bezbariérový a poskytuje maminkám prostor pro přebalení, nakojení nebo ohřátí dětské stravy

mační centrum o možnostech rodinných aktivit a služeb pro rodinu v Kraji Vysočina. K tomu ještě nabízí bezplatný internet či informace o poradenských službách, které vážou k rodinné problematice.

Všecké aktivity jsou pro všechny velké i malé návštěvníky zdarma.

Family Point je k dispozici všem zájemcům v Horní ul. v Havlíčkově Brodě každý všední den od 8 hodin do 16 hodin a v pátek do 14.30 hodin.

Více informací na telefonním čísle 734 694 487, případně na e-mailové adrese: vl.brod@familypoint.cz, nebo také na www.vysocina.familypoint.cz či www.familypoint.cz