



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Cvičíme už ve 14 městech ! - Parky v pohybu 2018

Městské splynutí s přírodou, i tak by se daly charakterizovat Parky v pohybu, projekt Státního zdravotního ústavu v Praze a Katedry rekreologie FTK UP Olomouc.

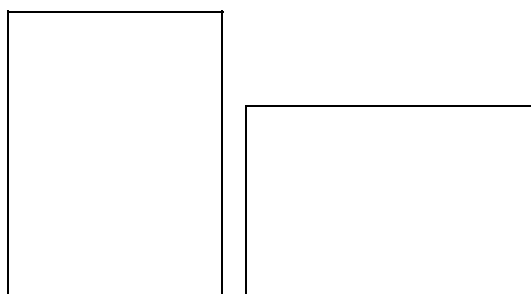
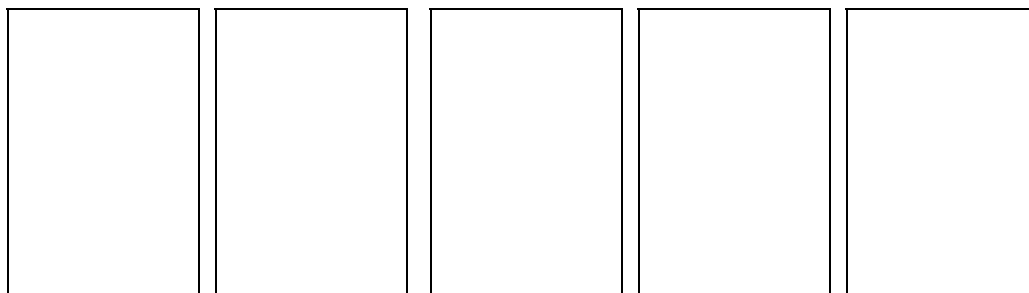
"Cvičíme v městských parcích a nepotřebujeme k tomu nic jiného než trávu, stromy, čerstvý vzduch a naše tělo." Na jaře roku 2018 se nám podařilo rozpohybovat parky ve 14 městech napříč celou ČR. Všechna cvičení jsou zcela zdarma. Vyzkoušet si aktivní hodinu v přírodě může každý. Pravidelně přicházejí malé děti s maminkami, studenti, pracující i starší dospělí. Cvičíme především s vahou vlastního těla, soustředíme se na správné dýchání, postoj a chůzi. Trénujeme také rovnováhu, což je výborná prevence pádu, zejména u starších osob. Hodina pohybu v parku je pokaždé jiná. "Musím vždy trošku improvizovat a hodně přemýšlet, nikdy totiž předem nevím, jaká skupina se v parku sejde. Pokaždé se ale snažím cviky poskládat tak, aby byly bezpečné a zábavné pro všechny. Je to výzva, ale moc mě to baví. Úsměvy na tvářích jsou pak důkaz, že se to povedlo. A to je moje odměna." dodává autorka projektu, Hana Dvořáková

Pro sezónu 2018 je zatím v pohybu 14 parků.

A chystají se další. Na začátku léta také připravujeme další školení instruktorů.

Pro aktuální info o cvičení ve všech městech, školení instruktorů, krásné fotky a inspiraci sledujte náš facebook Parky v pohybu: <https://www.facebook.com/Parky-v-pohybu-351538461852654/>.

Přijďte se za námi podívat, oblečte si pohodlné oblečení a sportovní obuv, přibalte láhev s vodou a vyzkoušejte si jaké to je zažít Parky v pohybu na vlastní kůži. Těšíme se na vás.





STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

