

# Parky v pohybu

## Praha Stromovka 2017



Mgr. Lucie Cvrčková  
Státní zdravotní ústav v Praze

## Cvičení

- v termínu: 4.4. – 26.9. 2017
- každé úterý v 10:00, park Stromovka

## Propagace

- rozeslání e-mailů (kluby seniorů, komunitní centra, cvičenky z loňského roku),
- reklama v rádiu,
- propagace na Facebooku – stránka Parky v pohybu



# Struktura lekce

- Přivítání, seznámení, poučení o cvičení na vlastní odpovědnost, bezpečnosti.
- Zahřátí.
- Mobilizace.
- Hlavní část – posilování.
- Protahení a relaxace.
- Společné foto a diskuze.



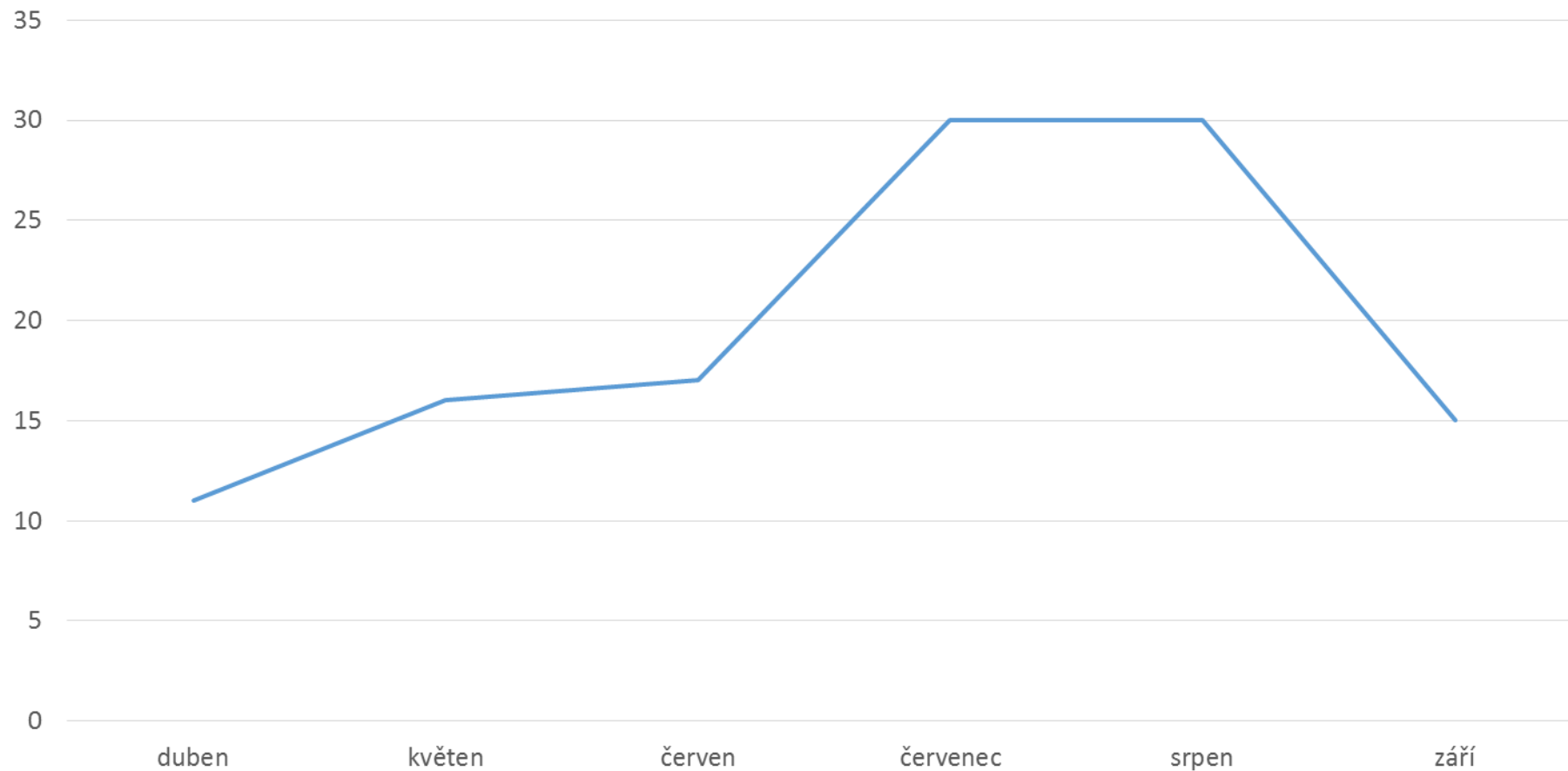


# Účastníci cvičení

- Nejmladší účastnice: 38 let.
- Nejstarší účastnice: 85 let.
- Věkový průměr: 60 -70 let.
- Pouze ženy.
- Letos chodilo 40 % cvičenek z r. 2016.

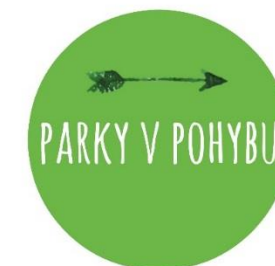


# Parky v pohybu 2017



## ČERVENEC – SRPEN:

- **Letní prázdniny**  
→ jinde se necvičí
- **Počasí**
- **Čas**





# Cvičíme









Děkuji za pozornost.

