Obsahový plán 13 pohybových lekcí (90 minut).

V termínu od 25.02.2027 - 27.05.2027.

1. Funkční síla jako základ bezpečného pohybu **Úvod do programu**, základní pohybové vzorce, komplexní posilování, správná technika zvedání a přenášení předmětů.
2. Stabilita dolních končetin a jistota při chůzi **Posilování dolních končetin**, stabilita kotníků a kyčlí, změny směru, výstupy na schod a překračování překážek.
3. Síla trupu a horních končetin pro každodenní činnosti **Posilování paží**, zad a středu těla, správné držení těla, manipulace s předměty a přenášení nákupů.
4. Rovnováha a bezpečný pohyb v prostoru **Statická a dynamická rovnováha**, přenášení váhy, orientace v prostoru a překážkové dráhy.
5. Kondice a bezpečné zvládání fyzické zátěže **Kruhový a intervalový trénink**, rozvoj vytrvalosti, přizpůsobení intenzity a práce s únavou.
6. Rychlost reakcí a zvládání nečekaných situací **Reakční cvičení**, rychlé změny směru, reakce na ztrátu rovnováhy a kombinace pohybových a kognitivních úkolů.
7. Mobilita a kontrola pohybu **Rozvoj pohyblivosti kloubů**, kontrolované předklony, rotace, přechody mezi polohami a bezpečné dosahování na předměty.
8. Prevence pádů a ochranné pohybové reakce **Reaktivní rovnováha**, ochranné kroky, reakce na zakopnutí a nácvik zvládání nečekané ztráty stability.
9. Pádové techniky a bezpečné vstávání ze země **Základní techniky bezpečného kontaktu se zemí**, nácvik na žíněnkách a vstávání s oporou i bez ní podle individuálních možností.
10. Základy sebeobrany a osobní bezpečnosti **Stabilní postoj**, udržování bezpečné vzdálenosti, jednoduché techniky uvolnění, vnímání okolí a přivolání pomoci.
11. **Bezpečné překonávání každodenních překážek** Schody, obrubníky, nerovný terén, přenášení předmětů při chůzi a zvládání více úkolů současně.
12. Praktický trénink pohybové soběstačnosti **Komplexní pohybový okruh simulující každodenní činnosti** – vstávání, chůzi, přenášení předmětů, překonávání překážek a udržení rovnováhy.
13. Závěrečná pohybová výzva a vyhodnocení pokroku **Praktické zopakování získaných dovedností**, funkční pohybová výzva, individuální doporučení a společné zakončení programu.