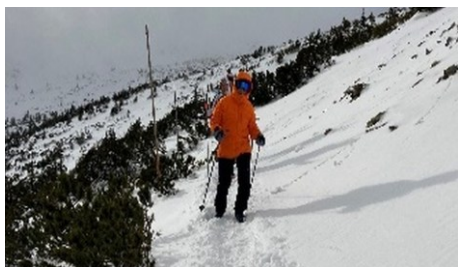




ZIMNÍ KONDIČNÍ KURZ 2027

Pět dní pohybu, odolnosti a týmové spolupráce v Krkonoších



Popis kurzu

Kurz s již pětadvacetiletou historií se vepíše každému účastníkovi hluboko do paměti. Probíhá částečně ve spartánských podmínkách na horské chalupě v Krkonoších a zaměřuje se na rozvoj fyzické i psychické odolnosti ve skupině. Vyrvalost se rozvíjí běžecými cvičeními na sněhu a na běžkách. Součástí je celodenní výšlap zimní krajinou, včetně zdolání Sněžky. Program doplňují silová a kompenzační cvičení pod odborným vedením. Každý den začíná rozcvičkou spojenou s otužováním; závěrečný den absolvují nejodolnější účastníci koupací rituál v místním potůčku. Kurz je vhodný jako zimní teambuilding nebo kondiční soustředění pro rekreační sportovce. Obtížnost je střední a předpokládá kladný vztah k zimnímu pohybu a alespoň základní znalost běžecého lyžování.

TERMÍN

22. až 26. ledna 2027

MÍSTO

Malá Úpa, Krkonoše

CENA

4 950 Kč

Program kurzu

- běžecké lyžování a vytrvalostní cvičení na sněhu
- celodenní výšlap zimní krajinou včetně výstupu na Sněžku
- silová a kompenzační cvičení pod odborným vedením
- každodenní rozcvičení spojené s otužováním
- závěrečný koupací rituál pro nejodolnější účastníky

Praktické informace

Rozsah: 40 vyučovacích hodin

Obtížnost: střední

Předpoklad: kladný vztah k pohybu v zimě a základy běžecého lyžování

Stravování: každý si vaří sám; malý obchod je vzdálen 2,5 km

Garant: PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.

Přihlášení

Pouze přes e-shop: www.ftvs-vzdelavani.cz

Kontakt: Monika Horáková,
monika.horakova@ftvs.cuni.cz

UZÁVĚRKA PŘIHLÁŠEK

9. ledna 2027