

UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU
Vysoké školy polytechnické Jihlava
Kurz: „ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL“ AR 2026/2027
Lektor: RNDr. Jitka Macháčková

SŠOS Žďár nad Sázavou, 1 skupina od 13:30 – 15:00 hodin ÚTERÝ

Č.	Datum	Téma přednášky
1	03. 9. Čt	Sám sobě terapeutem
2	15. 9.	Sám sobě terapeutem
3	29. 9.	Základy anatomie a fyziologie člověka
4	13. 10.	Základy anatomie a fyziologie člověka
5	27. 10.	Zdravý pohyb v běžném životě
6	10. 11.	Zdravý pohyb v běžném životě
7	24. 11.	Automasáže
8	08. 12.	Automasáže
9	05. 1.	Imunita
10	19. 1.	Léčení bylinami na podzim a v zimě
11	02. 2.	Mikrobiom
12	16. 2.	Jídlo jako lék
13	2. 3.	Jídlo jako lék
14	16. 3.	Jídlo jako lék
15	30. 3.	Jídlo jako lék
16	13. 4.	Ruce – masáže a cvičení
17	27. 4.	Nohy – masáže a cvičení
18	11. 5.	Cvičení „Aby nás záda nebolela“
19	25. 5.	Oční jóga
20	08. 6.	Chemie (užitečná i škodlivá) kolem nás

Změna termínu, tématu i lektora je vyhrazena.