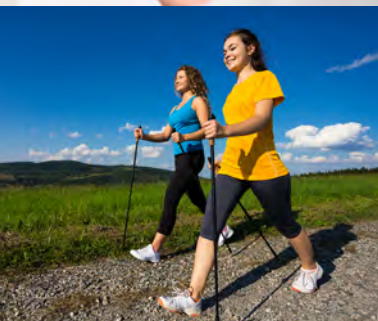




B | R | N | O



FESTIVAL ZDRAVÍ V BRNĚ 2024

Slavnostní zahájení:

15. 6. 2024 |
13:00–21:00 h.

Sportovní areál
HROCH, Brno-Komín

Vstupné zdarma!

Záštitu nad Festivalem zdraví v Brně 2024 převzala MUDr. Dagmar Seidlová, Ph.D., členka Zastupitelstva města Brna pro plnění úkolů v oblasti zdravotnictví



Vážení spoluobčané, Brňané,

přijměte moje pozvání na kampaň statutárního města Brna Festival zdraví v Brně 2024, kterou slavnostně zahájíme v sobotu 15. června ve sportovním areálu Hroch v brněnském Komíně. Toto roční období vás určitě vyláká vyjít si ven a při té příležitosti se můžete i dozvědět něco zajímavého o zdraví a zdravém životním stylu pro sebe i celou svoji rodinu. Během celé čtrnáctidenní kampaně budete moci zdarma navštívit nejrůznější vzdělávací, osvětové či sportovní akce našich partnerů a stejně tak i zajímavé přednášky s předními odborníky na různá témata týkající se zdraví a zdravého životního stylu. To vše najdete v této naší brožurce. Všichni víme, že zdraví je

k nezaplacení, proto ještě jednou srdečně zvu na náš festival. Těším se na setkání s vámi!

Ambasatory Festivalu zdraví v Brně 2024 jsou Alena Antalová a Alex Anders



Jsme Brňáci. Ne sice rodilí, ale oba jsme zde začali studovat a po studiu se tady usadili natrvalo. Brno prostě milujeme. Když jsme byli Odborem zdraví brněnského magistrátu osloveni, abychom se jako šansonové duo *Alena Antalová & Alex Anders* stali ambasatory kampaně města Brna na podporu zdraví a zdravého životního stylu, neváhali jsme ani na okamžik. Nejenom proto, že kampaň je zaměřena na zdravý životní styl, podporu pohybových aktivit pro děti i dospělé, propagaci dárce krve, první pomoci a organizací,

kteří nabízejí občanům smysluplné aktivity, ale také proto, že je pro nás ctí podpořit dobrou věc. Jsme rádi, že i my se můžeme na této kampani podílet.

Sportovní areál Hroch

Sportovní areál Hroch je oblíbeným místem pro rodiny a sportovní nadšence především díky své ideální poloze na rozhraní Komína, Žabovřesk a Jundrova. Nachází se v těsné blízkosti oblíbené trasy podél řeky Svratky, která je rájem pro cyklisty a milovníky přírody. O víkendech zde můžete sledovat baseballovou Extraligu mužů v podání úspěšného klubu Hroši Brno.

V areálu najdete sportoviště nejen pro plážový volejbal, futsal, pétanque nebo baseball, ale také veřejně přístupné dětské hřiště s herními prvky pro všechny věkové kategorie. Velkým lákadlem jsou nafukovací skákací bubliny, kde si mohou užívat legraci zejména děti do pěti let, ale i ty starší. V těsné blízkosti bublin vás přivítá altán „Café HROCH“, kde si můžete vychutnat lahodnou kávu z QB coffee roasters, řemeslnou zmrzlinu, domácí limonády a pečlivě vybrané dezerty. Můžete zde zároveň zakoupit celodenní vstupenku na skákací bubliny.

Dominantou areálu je ikonický parník, který dříve plul po Brněnské přehradě. Nyní Vás na palubě „Bistra HROCH“ přivítá usměvavá obsluha a pestrý sortiment pro malé i velké návštěvníky. Otevřeno pro Vás máme denně. Během školního roku nás můžete navštívit v průběhu pracovního týdne v odpoledních hodinách, o víkendech a svátcích parník vyplouvá už dopoledne.



Program Festivalu zdraví v Brně 2024:

- 13:30–14:30 h.** **Áňa, Pó a pes – hudební vystoupení pro děti**
- 15:00–15:30 h.** **OneClub Brno – taneční vystoupení pro děti**
- 15:45 h.** **slavnostní zahájení kampaně**
- 16:00–17:00 h.** **Alena Antalová & Alex Anders – šansony**
- 17:30–18:00 h.** **R + P BRNO – stepařské vystoupení**
- 19:00–20:00 h.** **Zelená pára – koncert**

Moderuje Jiří Wiener (Rádio Krokodýl).

Kde se dozvíte něco o svém zdraví?

- OZ Magistrát města Brna, Odbor zdraví
informace, pořadatelé
 - VoZP – Vojenská zdravotní pojišťovna
hrazené preventivní programy, zákonné zdravotní pojištění, měření krevního tlaku, měření tuku a svalů v těle, logopedické poradenství
Soukromá klinika LOGO
 - Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně
vyšetření mateřských znamének
 - Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně | Transfuzní oddělení
určování krevních skupin
 - Ambasadoři pro zdraví (HOBIT)
Společně proti mrtvici: edukace, preventivní poradna, měření cukru v krvi
 - Masarykova univerzita | RECETOX
měření složení těla (tuky, voda, svaly) na přístroji InBody, měření síly stisku ruky
 - Vyšší odborná škola zdravotnická Brno, Kounicova
měření krevního tlaku, saturace, cukru v krvi, měření tuku v těle
 - Městská policie Brno
preventivní aktivity, jízda zručnosti
 - Fakultní nemocnice Brno | Transfuzní a tkáňové oddělení
měření hemoglobinu
 - Fakultní nemocnice Brno
dětská obezitologie
 - Nadační fond Modrý hroch
edukační aktivity a kvízy pro děti

- Místní skupina Českého červeného kříže Brno-Komín
ukázka transportu zraněných, základy obvazování, aktivity pro děti
- Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR | Národní zdravotnický informační portál
Když jde o zdraví, hledejte na správném místě.
- Zdravotnická záchranná služba Jihomoravského kraje
sanitka, ukázky resuscitace včetně AED
- Aplikace Záchranka
prezentace aplikace, základy 1. pomoci

Jak jste na tom s fyzickou kondicí?

- Black Ice
in-line bruslení
- Překážková dráha pro děti
sportovní aktivity pro děti
- BIATLON
sportovní aktivity pro děti a dospělé
- Florbal Židenice
sportovní aktivity pro děti
- R + P Brno
ukázka stepu a tance
- Nordic Sports
Nordic walking: výuka techniky chůze s holemi

Chcete si užít sobotní odpoledne co nejlépe?

- Diecézní charita Brno
Cyklorikša: projíždky pro dospělé i děti
- Malování na obličej
- Společně, o.p.s.
sportovní aktivity (pétanque, kubb, ...)
- Lezecká stěna
- Nafukovací trampolíny
- Vodní plocha se šlapadly
- Kouzelník a balónková show
- Bodyzorbing

Následný program (15.–30. června 2024)

Sobota 15. června

Výlet přes Holednou k Hrochovi

Čas konání/sraz: 11:00 h.
Místo konání: sraz zastávka Voříškova, Brno-Kohoutovice, trolejbus č. 37 z Mendlova náměstí
Přihlášení/registrace: není nutná
Vstupné: zdarma
Organizátor: Vlastivědný klub Petra Bezruče Brno, z.s.

Procházka z Kohoutovic přes rozhlednu Holedná do Jundrova a podél Svatky na sportoviště Hroch, kde se koná od 13:00 h. Festival zdraví v Brně 2024. Zvlněným terénem 4 km. Vede MVDr. Šárka Hejlová.

Vycházka: „Od mamuta k hrochovi“ – pojďme zdraví naproti

Čas konání/sraz: 11:45 h.
Místo konání: sraz v parku před pavilonem Anthropos, Pisárecká, Brno-střed, Pisárky
Přihlášení/registrace: není nutná
Vstupné: zdarma
Organizátor: Společně, o.p.s.

Vycházka cca 3,5 km od Anthroposu směr sportovní areál U hrocha. Určeno pro všechny, kdo mají rádi pohyb, brněnské procházky a dobrou náladu. Vhodná obuv, svačina a pití sebou. Náročnost střední, čas cca 1:15 h.

Neděle 16. června

Jóga v denním životě a zdravá záda – workshop a ukázky cvičení

Čas konání: 10:00–12:30 h.
Místo konání: Fakulta sportovních studií MU, Kamenice 5, Brno (budova E34)
Přihlášení/registrace: QR kód nebo www.joga.cz/brno, počet míst omezen
Vstupné: zdarma
Organizátor: Jóga v denním životě Brno, z.s., Fakulta sportovních studií MU

Workshop a praktické ukázky jógových cvičení v prevenci bolestí zad i nápravy svalových nerovnováh a vadných pohybových stereotypů. V praktických ukázkách si vyzkoušíme některé jógové techniky založené na pohybových, dechových a relaxačních cvičeních podle systému Jóga v denním životě. Workshop povede prof. MUDr. Martin Repko, Ph.D., děkan LF MU a přednosta Ortopedické kliniky FN Brno. Vhodné pro všechny bez omezení.

Jóga pro všechny generace v Jógamatce

Čas konání: 15:00–15:45 h. Jóga 55+
16:00–16:45 h. Gravid jóga
17:00–17:45 h. Jóga pro dospělé
Místo konání: Gorkého 44, Brno-střed
Přihlášení/registrace: e-mail jakodomajoga@gmail.com
Vstupné: 80 Kč/lekce
Organizátor: Studio Jógamatka

Přijďte si vyzkoušet ukázkovou lekci Gravidjógy, Jógy pro dospělé a Jógy 55+ do Studia Jógamatka. Poznejte naše lektorky, zažijte atmosféru jógy u nás a nahlédněte do zákulisí. Budeme se na Vás těšit i s občerstvením a zodpovíme Vaše dotazy.

Jóga v denním životě a zdravý mozek – workshop a ukázky cvičení

Čas konání: 14:00–16:30 h.
Místo konání: Fakulta sportovních studií MU, Kamenice 5, Brno (budova E34)
Přihlášení/registrace: QR kód nebo www.joga.cz/brno, počet míst omezen
Vstupné: zdarma
Organizátor: Jóga v denním životě Brno, z.s., Fakulta sportovních studií MU



V rámci workshopu budou představena výzkumná zjištění týkající se účinků jógy při prevenci a léčbě nemocí stáří. V druhé části workshopu si účastníci budou moci vyzkoušet speciální sestavu cvičení podle systému Jóga v denním životě podporující zdravé stárnutí mozku. Workshop povede MUDr. Kateřina Sheardová, Ph.D., vedoucí výzkumného projektu LIBRA – Lifestyle&Brain (FNUSA-ICRC). Vhodné pro všechny bez omezení se zaměřením na účastníky ve středním a vyšším věku.

VINYASA FLOW POWER YOGA

Čas konání: 17:45–18:45 h.
Místo konání: YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace: QR kód nebo web martinabajerova.isportsystem.cz, případné dotazy na tel. 603 595 567, počet účastníků omezen
Vstupné: zdarma
Organizátor: YOGA&VISION CENTER



Vinyasa flow jóga je styl jógy založený na plynulém propojování dechu a pohybu. Přes propojování jógových pozic do dynamických či jemných sestav vytváříme v této praxi prostor pro harmonii těla i mysli. Lekce, která vyžaduje aktivnější a silovější zapojení těla.

ANATOMIC YOGA

Čas konání: 19:00–20:00 h.
Místo konání: YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace: QR kód nebo web
martinabajerova.isportsystem.cz, případně
dotazy na tel. 603 595 567, počet účastníků
omezen
Vstupné: zdarma
Organizátor: YOGA&VISION CENTER



Správné pohyby, které vedou ke snížení bolestí způsobených přetížením pohybového aparátu ať již ze sedavého zaměstnání nebo ze stále se opakujících nesprávných pohybových stereotypů. Využitím jógových ásán s propojením mnoha pomůcek lze jemnými pohyby dosáhnout efektivní aktivity hlubokého stabilizačního svalstva. Pojďte vyzkoušet tyto jedinečné a účinné techniky.

Pondělí 17. června

Vyšetření paměti

Čas konání: 8:00–16:00 h.
Místo konání: Diakonie ČCE – středisko v Brně, Hrnčířská 27, Brno
Přihlášení/registrace: e-mail km.brno@diakoniebrno.cz nebo tel. 734 166 378
Vstupné: zdarma
Organizátor: Diakonie ČCE – středisko v Brně

Vyšetření paměti je určeno primárně pro osoby starší 60 let, po absolvování pár testů na místě zjistíme, zda jsou potíže s pamětí v normě, nebo je potřeba řešit s odborníky, příp. doporučíme, co dělat pro zlepšení paměti. Vyšetření probíhá individuálně.

Výstava knih „Umění být zdrav“

Čas konání: v otevírací době pobočky – pondělí, středa, čtvrtek
10:00–18:00 h., úterý 10:00–15:00 h.
Místo konání: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, pobočka Bystrc, Vondrákova
15, Brno
Přihlášení/registrace: není nutná
Vstupné: zdarma
Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně

Výstava knih „Umění být zdrav“ zaměřených na zdravý životní styl od 1. 6. do 30. 6. 2024 v otevírací době pobočky knihovny.

Cvičení pro ženy – ukázková lekce

Čas konání: 10:00–11:00 h.
Místo konání: Centrum Mandala, Opletalova 6, Brno
Přihlášení/registrace: QR kód nebo www.centrum-mandala.cz/kurzy/cviceni-pro-zeny-ukazkova-lekce nebo na e-mail
monika@centrum-mandala.cz
Vstupné: zdarma/dobrovolné
Organizátor: Centrum Mandala z.s.



Cvičení vhodné pro každý věk! Obsahem hodiny je protažení zkrácených svalů, posílení ochablých svalů, uvolnění svalů a relaxace celého těla.

Nutriční ambulance, individuální konzultace v oblasti výživy

Čas konání: 10:00–12:00 h., 13:00–15:00 h.
Místo konání: Nemocnice Milosrdných bratří, Polní 3, Brno
Přihlášení/registrace: není nutná
Vstupné: zdarma
Organizátor: Nemocnice Milosrdných bratří

Měření na přístroji InBody – analýza složení těla (tuky, svaly, voda) s interpretací výsledků.

Krátké individuální konzultace na vybraná témata dle vlastního výběru z naší nabídky:

- potravinová pyramida,
- jak se naučit číst obaly potravin,
- vláknina ve stravě, slazení, makronutrienty ve stravě, tuky v potravinách, sůl v jídelníčku.

Ping pong před knihovnou

Čas konání: 10:00–17:00 h.
Místo konání: před pobočkou Knihovny Jiřího Mahena v Jundrově,
Veslařská 56, Brno
Přihlášení/registrace: není nutná
Vstupné: zdarma
Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně

Víte, že si můžete zahrát stolní tenis s knihovnou? Přijďte se o tom přesvědčit do jundrovské knihovny, před kterou stojí stůl na stolní tenis a v knihovně vám k němu rádi zapůjčíme set na hraní. Na své si přijdou i nespportovci, ti si můžou v knihovně půjčit či prohlédnout knihy o sportu a zdraví nebo vám fandit. Akci bude možné využít v čase otevíracích hodin pobočky Jundrov až do 28. 6. 2024.

Den otevřených dveří v taneční a stepařské škole

Čas konání: dle rozvrhu lekcí na www.bartunci.cz od 17. 6. do 21. 6. 2024
Místo konání: Herčíkova 17, Brno-Královo Pole
Přihlášení/registrace: není nutná
Vstupné: zdarma
Organizátor: Taneční a stepařská škola R + P Bartůňkových – R + P BRNO

Přijďte se podívat, jak probíhá výuka v jednotlivých lekcích. Tančit i stepovat může každý – pořádáme lekce pro děti, juniory i dospělé.

Jak ji poznat a snažit se s ní bojovat – Alzheimerova choroba

Čas konání: 15:00–16:00 h.
Místo konání: Kounicova 684/16, Brno-střed, učebna 203
Přihlášení/registrace: e-mail jaitnerova.michala@voszbrno.cz nebo tel. 542 213 907 do 16. 6. 2024
Vstupné: zdarma
Organizátor: Vyšší odborná škola zdravotnická Brno

Jakým způsobem se dá u vašich blízkých rozpoznat, zda jde jen o běžné zhoršení paměti související s věkem nebo o nastupující Alzheimerovu chorobu, tzv. epidemii třetího tisíciletí? Přijďte si k nám vyzkoušet cvičení paměti a popovídat si. A o čem vlastně?

SCHOOL YOGA | Jóga pro malé školáčky 6–10 let

Čas konání: 16:00–17:00 h.
Místo konání: YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace: QR kód nebo web martinabajero.isportsystem.cz, případné dotazy na tel. 603 595 567, počet účastníků omezen
Vstupné: zdarma
Organizátor: YOGA&VISION CENTER



Jóga pro malé školáčky 6–10 let. Jógové ásany přizpůsobené dětem mladšího školního věku, objevování svalů v těle malého školáčka, protahování a jemné posílení zádových partií pro správné držení těla. Jógová praxe, zábava a relaxace – to vše motivuje děti k tvoření pohybu v jejich tělíčku.

DanceAbility – lekce pohybové improvizace pro lidi s handicapem a bez

Čas konání: 17:00–19:00 h.
Místo konání: Knihovna Jiřího Mahena, Koblížná 4, Brno, Velký sál v 5. NP
Přihlášení/registrace: nutná – e-mail hudebni@kjm.cz nebo tel. 542 532 170
Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně

DanceAbility je inkluzivní taneční metoda zaměřená na pohybovou improvizaci. Vytváří prostředí, kde je každý účastník vnímán jako plnohodnotný a rovnocenný, ať už se jedná o začátečníka, pohybového profesionála nebo člověka s postižením. Zahrnuje tanec ve dvojicích, malých i velkých skupinách.

TEEN YOGA | Jóga pro teenagery ve věku 10–16 let

Čas konání: 17:20–18:20 h.
Místo konání: YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace: QR kód nebo web martinabajero.isportsystem.cz, případné dotazy na tel. 603 595 567, počet účastníků omezen
Vstupné: zdarma
Organizátor: YOGA&VISION CENTER



Jóga pro starší děti 10–16 let, která zahrnuje protažení celého těla, dechové techniky, praxi s hlubokým stabilizačním systémem. To vše jako kompenzace dlouhého sezení ve školních lavicích. Relaxace pro zklidnění stresu ze školy. Celkové zklidnění organismu za pomoci zvukových relaxačních jógových nástrojů.


Procházka kolem Špilberku – městská Lesní mysl

Čas konání/sraz: 17:30–19:00 h.
Místo konání: Park Špilberk, ostatní bude upřesněno při registraci
Přihlášení/registrace: e-mail martinakaipr@email.cz, počet míst omezen na max. 10 osob
Vstupné: zdarma
Organizátor: Lesní mysl

Procházka parkem je spojená s jednoduchými cvičeními, která probouzí všímavost, bytí v přítomnosti a vědomí toho dobrého kolem i uvnitř nás. Na procházce zbystříme smysly, zpomalíme, zaměříme se na dech a přiblížíme se více sami k sobě. Pro koho je procházka vhodná? Lesní mysl je vhodná pro každého, kdo je rád v přírodě. Ve Finsku se stala součástí při práci se studenty i učiteli, ve firmách pro zaměstnance i podnikatele, ale i pro přepracované manažery, unavené rodiče či sportovce, pro seniory i celé rodiny. Více informací na www.lesnimysl.cz.

HATHA YOGA

Čas konání: 19:00–20:00 h.
Místo konání: YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace: QR kód nebo web
martinabajerova.isportsystem.cz, případně
dotazy na tel. 603 595 567, počet účastníků
omezen




Vstupné: zdarma
Organizátor: YOGA&VISION CENTER

HATHA YOGA pro dospělé je nejvyhledávanější praxe jógy pro každého v jakékoli pokročilosti, zkušenosti a věku. HATHA YOGA protáhne celé tělo, posílí střed těla, zklidní mysl, pomocí dechových technik uvolní bloky v těle. Lekce HATHA YOGY pracuje s pozicemi, které jsou známé a typické pro jógu. Cílem je spojení těla, dechu a prožitku v pozici. HATHA YOGA je základ, který vytváří hluboký pocit spokojenosti na těle i na duši. Lekce HATHA YOGY v rámci kurzu využívají střední dynamiku i silovou náročnost.

Úterý 18. června

HAPPY YOGA | Dopolední jógohrátky: Jóga pro děti 2–3 roky s rodičem

Čas konání: 9:30–10:25 h.
Místo konání: YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace: QR kód nebo web
martinabajerova.isportsystem.cz, případně
dotazy na tel. 603 595 567, počet účastníků
omezen



Vstupné: zdarma
Organizátor: YOGA&VISION CENTER

Jóga pro malé děti 2–3 roky s rodičem. Dopolední jógo-hrátky si děti zamilují. V rámci příběhu se s dětmi naučíte pozice zvířátek – ásany, které děti baví a smejí se u toho. Hravou formou za aktivní přítomnosti rodiče se učí děti zapojovat tělíčko. Využívají se velké balóny, čočky, válce, bločky atd. Relaxace s hudebními jógovými nástroji na konci lekce v maminčině nebo tatínkově náručí je pro děti nádherné zklidnění.

Beseda na téma: „Na co myslet, než přestanu myslet“

Čas konání: 10:00 h.
Místo konání: Senior Point Brno, Mendlovo nám. 1a, Brno, areál opatství
Přihlášení/registrace: buď osobně v Senior Point Brno, Mendlovo nám. 1a, nebo
e-mail brno@seniorpointy.cz nebo tel. 543 212 870
Vstupné: zdarma
Organizátor: Společně, o.p.s.

Beseda na téma, co vše je dobré si ujasnit, uspořádat a připravit, když s přibývajícím věkem už nejsme tak v kondici, jako dříve. Začínají ubývat síly, zdraví není to, co bývalo a začínají se objevovat další komplikace. Třeba i s pamětí... Určeno nejen pro seniory a všechny, kdo se zajímají o seniory, jejich blízké okolí, pečující osoby, přátele a známé.

Nutriční ambulance, individuální konzultace v oblasti výživy

Čas konání: 10:00–12:00 h., 13:00–15:00 h.
Místo konání: Úrazová nemocnice v Brně, Koliště 41, Brno, 2. patro
Přihlášení/registrace: není nutná
Vstupné: zdarma
Organizátor: Úrazová nemocnice v Brně

Diagnostika pomocí váhy s funkcí bioimpedance.
Krátké individuální konzultace na vybraná témata dle vlastního výběru z naší nabídky:

- potravinová pyramida,
- jak se naučit číst obaly potravin,
- vláknina ve stravě, slazení, makronutrienty ve stravě, tuky v potravinách, sůl v jídelníčku.

Uvědomujeme si vůbec své vlastní dýchání?

Čas konání: 15:00–16:00 h.
Místo konání: Kounicova 684/16, Brno-střed, učebna 203
Přihlášení/registrace: e-mail jaitnerova.michala@voszbrno.cz nebo
tel. 542 213 907 do 17. 6. 2024
Vstupné: zdarma
Organizátor: Vyšší odborná škola zdravotnická Brno

Zaměřením se na vlastní dýchání poznáme větší podstatu sebe samých. Dýchání je jedním z nejdůležitějších nástrojů pro zvládnání našeho fyzického i emocionálního zdraví. Prvním krokem k jeho dobrému využití je naučit se dech vnímat a využít jej na maximum. Přijďte si to vyzkoušet.

Nordic walking

Čas konání/sraz: 16:00 h.
Místo konání: Dusíkova 5, Brno-Lesná
Přihlášení/registrace: e-mail hanka.zitkova@gmail.com nebo tel. 731 180 190
Vstupné: zdarma
Organizátor: Nordic Sports s.r.o.

Lekce Nordic walking pro začátečníky – výuka techniky chůze s holemi pod vedením Hany Bernardové.

CHILD YOGA | Jóga pro školkové děti ve věku 3-6 let s rodičem

Čas konání: 16:00–16:55 h.
Místo konání: YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace: QR kód nebo web martinabajerova.isportsystem.cz, případné dotazy na tel. 603 595 567, počet účastníků omezen
Vstupné: zdarma
Organizátor: YOGA&VISION CENTER



Jóga pro školkové děti 3–6 let. Hravou formou za aktivní přítomnosti rodiče se učí děti zapojovat tělíčko. S využitím mnoha pomůcek aktivuje CHILD YOGA svaly podél páteře a klenbu nohu a podporuje tak správné držení tělíčka. Relaxace s hudebními jógovými nástroji na konci lekce v maminčině nebo tatínkově náručí je pro děti nádherné zklidnění.

JÓGA PRO ZDRAVÁ ZÁDA

Čas konání: 17:20–18:20 h.
Místo konání: YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace: QR kód nebo web martinabajerova.isportsystem.cz, případné dotazy na tel. 603 595 567, počet účastníků omezen
Vstupné: zdarma
Organizátor: YOGA&VISION CENTER



Zdravá záda, základní pozice a principy, dechové techniky pro uvolnění zad, vědomá práce s tělem, jemná práce s hlubokým stabilizačním systémem, zapojení klenby nohou, jemné formy pozdravů Slunci.

HORMONÁLNÍ YOGA PODLE Dinah Rodriguez

Čas konání: 19:00–20:00 h.
Místo konání: YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace: QR kód nebo web martinabajerova.isportsystem.cz, případné dotazy na tel. 603 595 567, počet účastníků omezen
Vstupné: zdarma
Organizátor: YOGA&VISION CENTER



Představení hormonální jógy a její vliv na ženské tělo. V rámci této lekce se naučíte harmonizační relaxační techniky pro zklidnění organismu a navození rovnováhy. Meditační vedení energie do orgánů, které jsou zapojeny do principů hormonální jógy.

Středa 19. června

Otevřená sportoviště Pod Palackého vrchem – Na Palačáku pro zdraví

Čas konání: 7:00–19:00 h.
Místo konání: Technická 14, Brno-Královo Pole, autobus č. 72, zastávka Podnikatelská
Přihlášení/registrace: nutná na programy pro seniory a lekce s lektory. QR kód nebo web www.cesa.vut.cz
Vstupné: zdarma
Organizátor: Vysoké učení technické Brno



Na Palačáku pro zdraví:


- lekce s lektory: workoutové hřiště, běh pro zdraví,
 - speciální program pro seniory – cvičení, soutěže,
 - volný vstup: workoutové hřiště, inline dráha, venkovní bouldering.
- Bližší informace na www.cesa.vut.cz.

Vyšetření paměti

Čas konání: 8:00–16:00 h.
Místo konání: Diakonie ČCE – středisko v Brně, Hrnčířská 27, Brno
Přihlášení/registrace: e-mail km.brno@diakoniebrno.cz nebo tel. 734 166 378
Vstupné: zdarma
Organizátor: Diakonie ČCE – středisko v Brně

Vyšetření paměti je určeno primárně pro osoby starší 60 let, po absolvování pár testů na místě zjistíme, zda jsou potíže s pamětí v normě, nebo je potřeba řešit s odborníky, příp. doporučíme, co dělat pro zlepšení paměti. Vyšetření probíhá individuálně.

Základy kojení

Čas konání:	9:30–12:00 h.
Místo konání:	FN Brno Porodnice, Obilní trh 11, Brno, posluchárna
Přihlášení/registrace:	QR kód nebo www.reservio.cz/b/gynekologicko-porodnicka-klinika 
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Gynekologicko-porodnická klinika FN Brno
Přednáška/workshop – základní informace o kojení pro budoucí maminky.	

Kdo sportuje, nezlobí

Čas konání:	9:30–15:30 h.
Místo konání:	brněnská přehrada, U Sirky
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Základní škola Brno, Heyrovského 32

Sportovní den pro mateřské školky a rodiny s dětmi nejen z Bystrce a okolí, kde si všichni mohou vyzkoušet svou fyzickou zdatnost a strávit příjemně čas. Pro děti bude připraveno 15 stanovišť, na kterých prokážou své sportovní umění. Těšit se můžete na trefu do čarodějnice, stěhbu na brankáře, opičí dráhu a další tradiční i netradiční sportovní disciplíny. Na konci celé akce obdrží děti za vyplněnou kartičku drobnou odměnu.

Akce je určena pro děti od 4 do 15 let a jejich doprovod.

Nutriční ambulance, individuální konzultace v oblasti výživy


Čas konání:	10:00–12:00 h., 13:00–15:00 h.
Místo konání:	Nemocnice Milosrdných bratří, Polní 3, Brno
Přihlášení/registrace:	není nutná
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Nemocnice Milosrdných bratří

Měření na přístroji InBody – analýza složení těla (tuky, svaly, voda) s interpretací výsledků.

Krátké individuální konzultace na vybraná témata dle vlastního výběru z naší nabídky:

- potravinová pyramida,
- jak se naučit číst obaly potravin,
- vláknina ve stravě, slazení, makronutrienty ve stravě, tuky v potravinách, sůl v jídelníčku.

Komentovaná prohlídka Biobanky CELSPAC

Čas konání/vstup:	10:00 h., 11:00 h., 15:00 h., 16:00 h., 17:00 h. a 18:00 h.
Délka prohlídky:	cca 30 min.
Místo konání:	Kamenice 735/5, pavilon D29, Brno-Bohunice
Přihlášení/registrace:	QR kód nebo www.celspac.cz/aktualne/prohlidka-biobanky-celspac 
Vstupné:	zdarma, kapacita omezena
Organizátor:	RECETOX – Masarykova univerzita

Navštivte ojedinělé prostory Biobanky CELSPAC Masarykovy univerzity! Ukážeme vám, odkud a kam putují biologické vzorky, jak je s nimi zacházeno a jak jsou uloženy pro další výzkum lidského zdraví.

Ping pong před knihovnou

Čas konání:	10:00–17:00 h.
Místo konání:	před pobočkou Knihovny Jiřího Mahena v Jundrově, Veslařská 56, Brno
Přihlášení/registrace:	není nutná
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Knihovna Jiřího Mahena v Brně

Přijďte si zahrát ping pong do jundrovské knihovny, před kterou stojí stůl na stolní tenis a v knihovně vám k němu rádi zapůjčíme set na hraní. Na své si přijdou i ne-sportovci, ti si můžou v knihovně půjčit či prohlédnout knihy o sportu a zdraví nebo vám fandit.

Pije vám někdo krev? Na jaké krevní skupině si vůbec pochutnává?

Čas konání:	15:00–16:00 h.
Místo konání:	Kounicova 684/16, Brno, učebna 407
Přihlášení/registrace:	e-mail jaitnerova.michala@voszbrno.cz nebo tel. 542 213 907 do 18. 6. 2024
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Vyšší odborná škola zdravotnická Brno

Máte možnost si sami vyzkoušet, jaká krevní skupina Vám koluje v těle, jaké množství se do něj vejde a z čeho všeho se vlastně skládá. Zjistíme, kolik máme různých typů krevních skupin a třeba se dostaneme na téma „existuje modrá krev“?

Nordic walking

Čas konání/sraz: 16:30 h.
Místo konání: Park Špilberk, sraz naproti parkovišti hotelu International u přechodu pro chodce
Přihlášení/registrace: e-mail hybemeseradi1@gmail.com nebo tel. 606 367 543
Vstupné: zdarma
Organizátor: Nordic Sports s.r.o.

Lekce Nordic walking pro začátečníky – výuka techniky chůze s holemi pod vedením Romany Mikšové.

Relaxační bubnování se Soňou Markovou

Čas konání/sraz: 16:30 h.
Místo konání: Knihovna Jiřího Mahena, Koblížná 4, Brno, Malý sál, 3. NP
Přihlášení/registrace: e-mail muzikoterapie@kjm.cz nebo tel. 542 532 170
Vstupné: 100 Kč – k zakoupení v Hudební knihovně
Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně

Rytmus je odjakživa v každém z nás. Při společném tvoření rytmů nejde o výkon, ale o prožitok, uvolnění a radost ze společné hry. Není třeba mít předchozí zkušenosti. Hudební nástroje zapůjčíme.

Opři se o sebe

Čas konání: 16:30–17:30 h.
Místo konání: Centrum pro rodinu a sociální péči, Biskupská 7, Brno
Přihlášení/registrace: e-mail kristyna.knoflickova@crsp.cz nebo tel. 731 604 064
Vstupné: zdarma
Organizátor: Centrum pro rodinu a sociální péči

Lekce zdravotního cvičení, kde se zaměříte na své tělo, dech, zlepšení stability trupu a dosažení pružného, ale zároveň silného těla. Cvičit budete ideálně naboso vleže, v kleku, v sedě i ve stoji. Na lekci se protáhnete, zahřejete a zpevníte, ale také se naučíte správné technice cvičení.

Nordic walking

Čas konání/sraz: 17:00 h.
Místo konání: Fit Angel, Kotlanova 3a, Brno-Líšeň
Přihlášení/registrace: e-mail rybnickova.renate@gmail.com nebo tel. 736 533 289
Vstupné: zdarma
Organizátor: Nordic Sports s.r.o.

Lekce Nordic walking pro začátečníky – výuka techniky chůze s holemi pod vedením Renaty Rybníčkové.

Cvičení pro ženy – ukázková lekce

Čas konání: 17:00–18:00 h.
Místo konání: Centrum Mandala, Opletalova 6, Brno
Přihlášení/registrace: QR kód nebo www.centrum-mandala.cz/kurzy/cviceni-pro-zeny-ukazkova-lekce nebo e-mail monika@centrum-mandala.cz
Vstupné: zdarma/dobrovolné
Organizátor: Centrum Mandala z.s.



Cvičení vhodné pro každý věk! Obsahem hodiny je protažení zkrácených svalů, posílení ochablých svalů, uvolnění svalů a relaxace celého těla.

YOGA BOYS TEEN: Jóga pro kluky teenagery ve věku 10–16 let

Čas konání: 17:20–18:20 h.
Místo konání: YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace: QR kód nebo web martinabajero.isportsystem.cz, případné dotazy na tel. 603 595 567, počet účastníků omezen
Vstupné: zdarma
Organizátor: YOGA&VISION CENTER



Jóga pro starší kluky teenagery 10–16 let. Program YOGA BOYS spojuje prvky jógy s principy duše bojovníků v ásanách. Pozice, které motivují kluky k výzvám při posouvání své síly, dynamiky, soustředění, pozornosti a výdrže. V lekcích se pracuje se všemi principy jógy včetně dechu a posílení hlubokého stabilizačního systému. Tyto lekce jsou pouze pro kluky.

Vypni HLAVU, Zapni TĚLO

Čas konání: 18:30–19:30 h.
Místo konání: Centrum Mandala, Opletalova 6, Brno
Přihlášení/registrace: QR kód nebo www.centrum-mandala.cz/kurzy/vyplni-hlavu-zapni-telo nebo e-mail monika@centrum-mandala.cz
Vstupné: zdarma/dobrovolné
Organizátor: Centrum Mandala z.s.



Continuum je unikátní somatická a pohybová praxe, ve které pomocí našeho dechu, pozornosti, zvuků a fluidních (tekutých) pohybů zkoumáme a zvědavě objevujeme potenciál našeho těla.

Jóga pro ženy

Čas konání: 18:30–19:30 h.
Místo konání: Fryčajova 117, 614 00 Brno-Obřany
Přihlášení/registrace: e-mail zdravaskolicka@seznam.cz – nejpozději den před konáním akce
Vstupné: zdarma
Organizátor: Cesta pro děti z.s. – Mateřské výchovně vzdělávací centrum Zdravá školička

Lekce cvičení zaměřeného na protažení celého těla a na posilování hlubokého stabilizačního systému pro ženy v každém věku a pokročilosti. Podložku na cvičení a láhev s pitím s sebou. Za příznivého počasí cvičíme venku.

SOUND-ESSENCE YOGA: Jóga pro relaxaci a zklidnění

Čas konání: 19:00–20:00 h.
Místo konání: YOGA&VISION CENTER, Měřičkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace: QR kód nebo web martinabajerova.isportsystem.cz, případné dotazy na tel. 603 595 567, počet účastníků omezen
Vstupné: zdarma
Organizátor: YOGA&VISION CENTER



Jóga propojená s aromaterapií a jemnými zvuky jógových nástrojů pro zklidnění organismu a uvolnění napětí v těle, která využívá prvky dnes velmi populární YIN JÓGY. SOUND-ESSENCE YOGA je vhodná pro všechny, kteří chtějí odpočívat v ásanách, jemným a klidným způsobem protahovat a vnímat tělo pomocí smyslů. Zvuková koupel jógových nástrojů ve spojení s voňavými esencemi je balzám pro duši.

Čtvrtek 20. června

Muzikoterapie

Čas konání: 10:00–12:00 h.
Místo konání: třída Kpt. Jaroše 3, Brno
Přihlášení/registrace: e-mail petr.skranc@klarapomaha.cz nebo tel. 739 011 672
Vstupné: zdarma
Organizátor: Klára pomáhá z.s.

Muzikoterapie je metoda, která používá hudbu jako léčebný prostředek. Jejím cílem je lépe poznat své tělo, zlepšit pohyb, paměť a komunikaci s druhými lidmi. To vše prostřednictvím jednoduchých cvičení, která zvládne opravdu každý. K účasti na muzikoterapii není třeba ovládat zpěv, hru na hudební nástroj ani se umět orientovat v notovém zápisu.

Akce je určena pro každého, koho zajímají léčivé účinky hudby a má zájem se seznámit s metodami a technikami aktivní muzikoterapie.



- OZ Magistrát města Brna, Odbor zdraví
1. Hrazené preventivní programy, zákonné zdravotní pojištění, měření krevního tlaku, měření tuku a svalů v těle, logopedické poradenství Soukromá klinika LOGO (Vojenská zdravotní pojišťovna)
 2. Vyšetření mateřských znamének (FN u sv. Anny v Brně)
 3. Určování krevních skupin (FN u sv. Anny v Brně)
 4. Společně proti mrtvici: preventivní poradna, měření cukru v krvi (Ambasadoři pro zdraví | HOBIT)
 5. Měření složení těla (tuky, voda, svaly) na přístroji InBody, měření síly stisku ruky (Masarykova univerzita | RECETOX)
 6. Měření krevního tlaku, saturace, cukru v krvi, měření tuku v těle (Vyšší odborná škola zdravotnická Brno, Kounicova)
 7. Preventivní aktivity, jízda zručnosti (Městská policie Brno)
 8. Měření hemoglobinu (FN Brno)
 9. Dětská obezitologie (FN Brno)
 10. Edukační aktivity a kvízy pro děti (Nadační fond Modrý hroch)
 11. Ukázka transportu zraněných, základy obvazování, aktivity pro děti (Místní skupina Českého červeného kříže Brno-Komín)
 12. Když jde o zdraví, hledejte na správném místě (Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR | Národní zdravotnický informační portál)
 13. Sanitka, ukázky resuscitace včetně AED (Zdravotnická záchranná služba Jihomoravského kraje)
 14. Prezentace aplikace, základy 1. pomoci (Aplikace Záchranka)
1. In-line bruslení (Black Ice)
 2. Překážková dráha pro děti
 3. Biatlon
 4. Sportovní aktivity pro děti (Florbal Židenice)
 5. Ukázky stepu a tance (R + P Brno)
 6. Nordic walking (Nordic Sport)
1. Cyklorikša (Diecézní charita Brno)
 2. Malování na obličej
 3. Pétanque (Společně)
 4. Sportovní aktivity (Společně)
 5. Lezecká stěna
 6. Nafukovací trampolína
 7. Vodní plocha se šlapadly
 8. Kouzelník a balónková show
 9. Bodyzorbing

Nutriční ambulance, individuální konzultace v oblasti výživy

Čas konání: 10:00–12:00 h., 13:00–15:00 h.
Místo konání: Úrazová nemocnice v Brně, Koliště 41, Brno, 2. patro
Přihlášení/registrace: není nutná
Vstupné: zdarma
Organizátor: Úrazová nemocnice v Brně

Diagnostika pomocí váhy s funkcí bioimpedance.
Krátké individuální konzultace na vybraná témata dle vlastního výběru z naší nabídky:

- potravinová pyramida,
- jak se naučit číst obaly potravin,
- vláknina ve stravě, slazení, makronutrienty ve stravě, tuky v potravinách, sůl v jídelníčku.

Domácí pečovatel – co všechno musí zvládnout

Čas konání: 15:00–16.30 h.
Místo konání: Kounicova 684/16, Brno-střed, učebna 407
Přihlášení/registrace: e-mail jaitnerova.michala@voszbrno.cz nebo tel. 542 213 907 do 19. 6. 2024
Vstupné: zdarma
Organizátor: Vyšší odborná škola zdravotnická Brno

Péče nejen o starší, ale i o nemocné osoby se v poslední době soustředí převážně na péči v domácím prostředí, které je pro nemocné nejpřirozenější volbou. Je to tou správnou volbou i pro pečující? O tom, jak se k tomu postavit, na koho se obrátit o pomoc a co vlastně očekávat dál, o tom všem a více si můžete přijít popovídat.

Nordic walking

Čas konání/sraz: 15:00 h.
Místo konání: park Špilberk, sraz naproti parkovišti hotelu International u přechodu pro chodce
Přihlášení/registrace: e-mail hybemeseradi1@gmail.com nebo tel. 606 367 543
Vstupné: zdarma
Organizátor: Nordic Sports s.r.o.

Lekce Nordic walking pro začátečníky – výuka techniky chůze s holemi pod vedením Romany Mikšové.

SCHOOL YOGA | Jóga pro malé školáčky 6–10 let

Čas konání: 16:00–17:00 h.
Místo konání: YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace: QR kód nebo web martinabajerova.isportsystem.cz, případné dotazy na tel. 603 595 567, počet účastníků omezen
Vstupné: zdarma
Organizátor: YOGA&VISION CENTER



Jóga pro malé školáčky 6–10 let. Jógové ásany přizpůsobené dětem mladšího školního věku, objevování svalů v těle malého školáčka, protahování a jemné posílení zádových partií pro správné držení těla. Jógová praxe, zábava a relaxace – to vše motivuje děti k tvoření pohybu v jejich tělíčku.

Výuka terénní cyklistiky pro děti

Čas konání: 16:00–18:30 h.
Místo konání: Fryčajova 117, Brno-Obřany – vstup zahradou z ulice Celní
Přihlášení/registrace: e-mail zdravaskolicka@seznam.cz – nejpozději den před konáním akce
Vstupné: zdarma
Organizátor: Cesta pro děti z.s. – Mateřské výchovně vzdělávací centrum Zdravá školička

Ukázková lekce výcviku terénní cyklistiky pro děti ve věku 6–10 let. Odložte mobily a přijďte se naučit spoustu nových triků. Vlastní cyklistická výbava v bezvadném stavu je podmínkou.

TEEN YOGA | Jóga pro teenagery ve věku 10–16 let

Čas konání: 17:20–18:20 h.
Místo konání: YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace: QR kód nebo web martinabajerova.isportsystem.cz, případné dotazy na tel. 603 595 567, počet účastníků omezen
Vstupné: zdarma
Organizátor: YOGA&VISION CENTER



Jóga pro starší děti 10–16 let, která zahrnuje protažení celého těla, dechové techniky, praxi s hlubokým stabilizačním systémem. To vše jako kompenzace dlouhého sezení ve školních lavicích. Relaxace pro zklidnění stresu ze školy. Celkové zklidnění organismu za pomoci zvukových relaxačních jógových nástrojů.

Nordic walking

Čas konání/sraz: 17:30 h.
Místo konání: Dusíkova 5, Brno-Lesná
Přihlášení/registrace: e-mail tomas.zec@gmail.com nebo tel. 774 979 332
Vstupné: zdarma
Organizátor: Nordic Sports s.r.o.

Lekce Nordic walking pro začátečníky – výuka techniky chůze s holemi pod vedením Tomáše Žeče.

Tělo ví

Čas konání: 18:00–19:30 h.
Místo konání: Centrum Mandala, Opletalova 6, Brno.
Přihlášení/registrace: QR kód nebo www.centrum-mandala.cz/kurzy/telo-vi-0 nebo e-mail monika@centrum-mandala.cz
Vstupné: zdarma/dobrovolné
Organizátor: Centrum Mandala z.s.



Tělo je úžasným nástrojem. Přijďte se zaposlouchat do řeči vlastního těla prostřednictvím pohybu, tance, dechu v bezpečném kruhu s ostatními. I jednoduché pohyby a techniky v nás mohou spustit ozdravné procesy – těla i duše.

Pátek 21. června

Sportovní dopoledne pro děti

Čas konání: 10:00–11:45 h.
Místo konání: Mateřská škola, Šaumannova 20, Brno-Židenice
Přihlášení/registrace: nutná – e-mail lenule.dedkova@seznam.cz
Vstupné: zdarma
Organizátor: Mateřská škola Brno, Šaumannova 20

Sportovní dopoledne na školní zahradě pro děti od 3 do 6 let. Děti se budou účastnit jak sportovních, tak i hudebních nebo didaktických aktivit.

Ping pong před knihovnou

Čas konání: 10:00–14:00 h.
Místo konání: před pobočkou Knihovny Jiřího Mahena v Jundrově, Veslařská 56, Brno
Přihlášení/registrace: není nutná
Vstupné: zdarma
Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně

Přijďte si zahrát ping pong do jundrovské knihovny, před kterou stojí stůl na stolní tenis a v knihovně vám k němu rádi zapůjčíme set na hraní. Na své si přijdou i ne-sportovci, ti si můžou v knihovně půjčit či prohlédnout knihy o sportu a zdraví nebo vám fandit.

Výuka terénní cyklistiky pro děti

Čas konání: 16:00–19:00 h.
Místo konání: Fryčajova 117, Brno-Obřany – vstup zahradou z ulice Celní
Přihlášení/registrace: e-mail zdravaskolicka@seznam.cz – nejpозději den před konáním akce
Vstupné: zdarma
Organizátor: Cesta pro děti z.s. – Mateřské výchovně vzdělávací centrum Zdravá školička

Ukázková lekce výcviku terénní cyklistiky pro děti ve věku 11–15 let. Odložte mobily a přijďte se naučit spoustu nových triků. Vlastní cyklistická výbava v bezvadném stavu je podmínkou.

Jízda městem Brnem na nemotorových prostředcích

Čas konání: sraz 19:30 h., odjezd 20:00 h., návrat 21:00–21:30 h.
Místo konání: trasa Jih, sraz na parkovišti u restaurace Terasa na Hněvkovské ulici (naproti LIDLu)
Přihlášení/registrace: není nutná
Vstupné: zdarma
Organizátor: Black Ice z.s.

Desetkilometrová vyjížďka městem Brnem na nemotorových prostředcích (brusle, koloběžky, kola, longboardy aj.) za dohledu MP probíhá za provozu po silnicích, které jsou běžně určeny jen automobilům. Je příkladem alternativní dopravy městem, přesun městem jinak než automobilem přispívá zdravému životnímu stylu a jeho pravidelné zařazování pomáhá zmiřňovat důsledky civilizačních chorob. Akce trvá cca hodinu, je vhodné mít osvětlení (čelovku), koná se za každého počasí! Vyjížďka není určena pro úplné začátečníky na bruslích nebo na kolech, děti na kolech mají povinnost mít na hlavě helmu a zodpovídají za ně rodiče.

Více informací: www.brno-inline.cz/jizdy-mestem/2320-jizda-mestem-cerven-2024

Sobota 22. června

Lesní mysl v oboře Holedná

Čas konání: 9:30–12:00 h.
Místo konání: Obora Holedná, ostatní bude upřesněno při registraci
Přihlášení/registrace: předem na e-mail martinakaipr@email.cz, max. 8 osob
Vstupné: 100 Kč/osoba
Organizátor: Lesní mysl

Zažijme a prožijme les trochu jinak.

Zvu vás na lesní procházku, na které zbystříme smysly, zpomalíme a dostaneme se tak blíže k sobě. Budeme se ptát a hledat odpovědi uvnitř. Doplníme energii, probudíme elán a radost.

Procházka přírodou je spojená s jednoduchými cvičeními, která probouzí všímavost, bytí v přítomnosti a vědomí toho dobrého kolem i uvnitř nás.

Pro koho je procházka vhodná?

Lesní mysl je vhodná pro každého, kdo je rád v přírodě. Ve Finsku se stala součástí při práci se studenty i učiteli, ve firmách pro zaměstnance i podnikatele, ale i pro přepracované manažery, unavené rodiče či sportovce, pro seniory i celé rodiny. Více informací na www.lesnimysl.cz.

Relax pomocí techniky TRE

Čas konání: 10:00–12:00 h.
Místo konání: Centrum Mandala, Opletalova 6, Brno
Přihlášení/registrace: QR kód nebo www.centrum-mandala.cz/kurzy/relax-pomoci-techniky-trer-ukazkova-lekce_1 nebo e-mail monika@centrum-mandala.cz
Vstupné: zdarma/dobrovolné
Organizátor: Centrum Mandala z.s.



TRE je jednoduchý a účinný systém cvičení probouzející tělo za účelem uvolnění napětí a snížení stresu. Pomocí série jednoduchých cviků naučíme aktivovat přirozený reflex svalového třesu. Tento proces třesení pomáhá uvolnit traumata uložená v těle.

Vycházka Údolím oddechu k zámečku Eliot

Čas konání/sraz: 10:00 h.
Místo konání: tramvajová zastávka Kamenolom v Brně-Komíně (tramvaj č. 1 a 3 směr Bystrc)
Přihlášení/registrace: není nutná
Vstupné: zdarma
Organizátor: Asociace TOM ČR, TOM 430 Ještěrky Brno

Vycházka pro celou rodinu, po cestě Vás čekají pohybové hry a soutěže pro všechny věkové kategorie. Svačinu a pití s sebou. Na vycházce projdeme trasu Údolím oddechu přes přírodní památku Pekárna k zámečku Eliot (Brno-Žebětín). Délka trasy cca 4 km.

VINYASA FLOW POWER YOGA

Čas konání: 17:45–18:45 h.
Místo konání: YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace: QR kód nebo web martinabajerova.isportsystem.cz, případné dotazy na tel. 603 595 567, počet účastníků omezen
Vstupné: zdarma
Organizátor: YOGA&VISION CENTER



Vinyasa flow jóga je styl jógy založený na plynulém propojování dechu a pohybu. Přes propojování jógových pozic do dynamických či jemných sestav vytváříme v této praxi prostor pro harmonii těla i mysli. Lekce, která vyžaduje aktivnější a silovější zapojení těla.

ANATOMIC YOGA

Čas konání: 19:00–20:00 h.
Místo konání: YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace: QR kód nebo web martinabajerova.isportsystem.cz, případné dotazy na tel. 603 595 567, počet účastníků omezen
Vstupné: zdarma
Organizátor: YOGA&VISION CENTER



Správné pohyby, které vedou ke snížení bolestí způsobených přetížením pohybového aparátu ať již ze sedavého zaměstnání nebo ze stále se opakujících nesprávných pohybových stereotypů. Využitím jógových ásan s propojením mnoha pomůcek lze jemnými pohyby dosáhnout efektivní aktivace hlubokého stabilizačního svalstva. Pojdte vyzkoušet tyto jedinečné a účinné techniky.

Pondělí 24. června

Nutriční ambulance, individuální konzultace v oblasti výživy

Čas konání: 10:00–12:00 h., 13:00–15:00 h.
Místo konání: Nemocnice Milosrdných bratří, Polní 3, Brno
Přihlášení/registrace: není nutná
Vstupné: zdarma
Organizátor: Nemocnice Milosrdných bratří

Měření na přístroji InBody – analýza složení těla (tuky, svaly, voda) s interpretací výsledků.

Krátké individuální konzultace na vybraná témata dle vlastního výběru z naší nabídky:

- potravinová pyramida,
- jak se naučit číst obaly potravin,
- vláknina ve stravě, slazení, makronutrienty ve stravě, tuky v potravinách, sůl v jídelníčku.

Ping pong před knihovnou

Čas konání: 10:00–17:00 h.
Místo konání: před pobočkou Knihovny Jiřího Mahena v Jundrově, Veslařská 56, Brno
Přihlášení/registrace: není nutná
Vstupné: zdarma
Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně

Přijďte si zahrát ping pong do jundrovské knihovny, před kterou stojí stůl na stolní tenis a v knihovně vám k němu rádi zapůjčíme set na hraní. Na své si přijdou i ne-sportovci, ti si můžou v knihovně půjčit či prohlédnout knihy o sportu a zdraví nebo vám fandit.


Základy kojení

Čas konání: 12:30–15:00 h.
Místo konání: Magistrát města Brna, Malinovského nám. 3, Brno, posluchárna č. 111, 1. patro
Přihlášení/registrace: QR kód nebo www.reservio.cz/b/gynekologicko-porodnicka-klinika
Vstupné: zdarma
Organizátor: Gynekologicko-porodnická klinika FN Brno




Přednáška/workshop – základní informace o kojení pro budoucí maminky.

SCHOOL YOGA | Jóga pro malé školáčky 6–10 let

Čas konání: 16:00–17:00 h.
Místo konání: YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace: QR kód nebo web
martinabajerova.isportsystem.cz, případné
dotazy na tel. 603 595 567, počet účastníků
omezen 
Vstupné: zdarma
Organizátor: YOGA&VISION CENTER


Jóga pro malé školáčky 6–10 let. Jógové ásany přizpůsobené dětem mladšího školního věku, objevování svalů v těle malého školáčka, protahování a jemné posílení zádových partií pro správné držení těla. Jógová praxe, zábava a relaxace – to vše motivuje děti k tvoření pohybu v jejich tělíčku.

TEEN YOGA | Jóga pro teenagery ve věku 10–16 let

Čas konání: 17:20–18:20 h.
Místo konání: YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace: QR kód nebo web
martinabajerova.isportsystem.cz, případné
dotazy na tel. 603 595 567, počet účastníků
omezen 
Vstupné: zdarma
Organizátor: YOGA&VISION CENTER

Jóga pro starší děti 10–16 let, která zahrnuje protažení celého těla, dechové techniky, praxi s hlubokým stabilizačním systémem. To vše jako kompenzace dlouhého sezení ve školních lavicích. Relaxace pro zklidnění stresu ze školy. Celkové zklidnění organismu za pomoci zvukových relaxačních jógových nástrojů.


HATHA YOGA

Čas konání: 19:00–20:00 h.
Místo konání: YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace: QR kód nebo web
martinabajerova.isportsystem.cz, případné
dotazy na tel. 603 595 567, počet účastníků
omezen 
Vstupné: zdarma
Organizátor: YOGA&VISION CENTER

HATHA YOGA pro dospělé je nejvyhledávanější praxe jógy pro každého v jakékoliv pokročilosti, zkušenosti a věku. HATHA YOGA protáhne celé tělo, posílí střed těla, zklidní mysl, pomocí dechových technik uvolní bloky v těle. Lekce HATHA YOGY pracuje s pozicemi, které jsou známé a typické pro jógu. Cílem je spojení těla, dechu a prožitku v pozici. HATHA YOGA je základ, který vytváří hluboký pocit spokojenosti na těle i na duši. Lekce HATHA YOGA v rámci kurzu využívají střední dynamiku i silovou náročnost.


Úterý 25. června

HAPPY YOGA | Dopolední jóghrátky: Jóga pro děti 2–3 roky s rodičem

Čas konání: 9:30–10:25 h.
Místo konání: YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace: QR kód nebo web
martinabajerova.isportsystem.cz, případné
dotazy na tel. 603 595 567, počet účastníků
omezen 
Vstupné: zdarma
Organizátor: YOGA&VISION CENTER

Jóga pro malé děti 2–3 roky s rodičem. Dopolední jógo-hrátky si děti zamilují. V rámci příběhu se s dětmi naučíte pozice zvířátek – ásany, které děti baví a smějí se u toho. Hravou formou za aktivní přítomnosti rodiče se učí děti zapojovat tělíčko. Využívají se velké balóny, čochy, válce, bločky atd. Relaxace s hudebními jógovými nástroji na konci lekce v maminčině nebo tatínkově náručí je pro děti nádherné zklidnění.

Základy kojení

Čas konání: 9:30–12:00 h.
Místo konání: Porodnice FN Brno, Jihlavská 20, Brno, posluchárna
Přihlášení/registrace: QR kód nebo www.reservio.cz/b/gynekologicko-porodnicka-klinika 
Vstupné: zdarma
Organizátor: Gynekologicko-porodnická klinika FN Brno

Přednáška/workshop – základní informace o kojení pro budoucí maminky.

Hýbeme se pro zdraví aneb Hravé dopoledne se seniory a pro seniory

Čas konání/sraz: 10:00 h.
Místo konání: Senior Point Brno, Mendlovo nám. 1a, Brno, areál opatství
Přihlášení/registrace: nutná – osobně na Senior Point Brno, Mendlovo nám. 1a, Brno, nebo e-mail brno@seniorpointy.cz nebo tel. 543 212 870
Vstupné: zdarma
Organizátor: Společně, o.p.s.

Ukázka aktivit podporujících udržování se v kondici i ve vyšším věku. Cvičení – jóga na židli. Procvičování paměti – hry vhodné pro seniory i rodiny s dětmi. Zpívejme, tančeme, alzheimeru tím zažehneme. Určeno pro všechny, kdo se zajímá o seniory, jejich blízké okolí, pečující osoby, přátele a známé.

Nutriční ambulance, individuální konzultace v oblasti výživy

Čas konání: 10:00–12:00 h., 13:00–15:00 h.
Místo konání: Úrazová nemocnice v Brně, Koliště 41, 2. patro
Přihlášení/registrace: není nutná
Vstupné: zdarma
Organizátor: Úrazová nemocnice v Brně

Diagnostika pomocí váhy s funkcí bioimpedance.

Krátké individuální konzultace na vybraná témata dle vlastního výběru z naší nabídky:

- potravinová pyramida,
- jak se naučit číst obaly potravin,
- vláknina ve stravě, slazení, makronutrienty ve stravě, tuky v potravinách, sůl v jídelníčku.

Co je zdravá komunikace? – beseda s logopedkou

Čas konání: 14:00–16:00 h.
Místo konání: Magistrát města Brna, Malinovského nám. 3, Brno, místnost č. 111, 1. patro.
Přihlášení/registrace: e-mail votavova.iva@brno.cz nebo tel. 542 173 516, 605 265 758. K přihlášce už můžete přiložit i otázky, které Vás zajímají.
Vstupné: zdarma
Organizátor: Sdružení zdravotnických zařízení II Brno

Otevřená beseda s klinickou logopedkou s 30letou praxí.

Společně s posluchači budeme hledat odpovědi na nejpálčivější otázky dneška v oblasti komunikace – např. Proč nemohu sehnat logopeda? Máme logo v MŠ/ZŠ – stačí to? Jak se liší klinická a školská logopedie? Jak zvládnout zápis do ZŠ? PPP, SPC nebo klinického logopeda? Moje dítě ještě nemluví vůbec! Může se dospělý naučit lépe mluvit? - Máte jinou otázku? Přijďte se zeptat...

Nejčastější nemoci, bolístky a úrazy u dětí

Čas konání: 15:00–16:30 h.
Místo konání: Kounicova 684/16, Brno-střed, učebna 426
Přihlášení/registrace: e-mail kolarova.jana@voszbrno.cz nebo tel. 542 213 907 do 24. 6. 2024. Kapacita je 10 osob.
Vstupné: zdarma
Organizátor: Vyšší odborná škola zdravotnická Brno

Víte, co máte dělat, když dítě onemocní nebo utrpí úraz? Napadlo vás někdy, jaké jsou dětské „bolístky“ a dá se jim předcházet? Interaktivní workshop o nejčastějších obtížích a prevenci úrazů dětí s praktickým nácvikem život zachraňujících úkonů vám na to odpoví.

Úvod do meditací mindfulness

Čas konání: 16:00 h.
Místo konání: Knihovna Jiřího Mahena, Koblížná 4, Brno, Hudební knihovna, 3. NP
Přihlášení/registrace: není nutná
Vstupné: zdarma
Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně

Meditace mindfulness se zaměřují na rozvíjení klidu laskavým vnímáním těla, dechu a přijímáním pocitů, emocí a myšlenek. S těmi je následně možné pracovat jednak tak, že vytváříme větší prostor a odstup, a jednak tak, že vnímáme jejich osobní poselství. V neposlední řadě se věnujeme rozvíjení laskavosti, soucitu a radosti. Všem těmto přístupům je společný jediný cíl: přinést více klidu, laskavosti, a úlevy od nepotřebného trápení. V přednášce bude dán krátký úvod do meditací mindfulness a vyzkoušíme si několik kratších meditací.

Lektor: Adam Dubroka, vysokoškolský pedagog, absolvent lektorského kurzu meditací mindfulness Jacka Kornfielda a Tary Brach. Od r. 2000 praktikuje meditace pod vedením různých meditačních učitelů z buddhistických tradic meditací vzhledu a zenu.

CHILD YOGA | Jóga pro školkové děti ve věku 3–6 let s rodičem

Čas konání: 16:00–16:55 h.
Místo konání: YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace: QR kód nebo web martinabajerova.isportsystem.cz, případné dotazy na tel. 603 595 567, počet účastníků omezen
Vstupné: zdarma
Organizátor: YOGA&VISION CENTER



Jóga pro školkové děti 3–6 let. Hravou formou za aktivní přítomnosti rodiče se učí děti zapojovat tělíčko. S využitím mnoha pomůcek aktivuje CHILD YOGA svaly podél páteře a klenbu nohou a podporuje tak správné držení tělíčka. Relaxace s hudebními jógovými nástroji na konci lekce v maminkčině nebo tatínkově náručí je pro děti nádherné zklidnění.

JÓGA PRO ZDRAVÁ ZÁDA

Čas konání: 17:20–18:20 h.
Místo konání: YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice

Přihlášení/registrace: QR kód nebo web
martinabajero.ia.isportsystem.cz, případné
dotazy na tel. 603 595 567, počet účastníků
omezen



Vstupné: zdarma
Organizátor: YOGA&VISION CENTER

Zdravá záda, základní pozice a principy, dechové techniky pro uvolnění zad, vědomá práce s tělem, jemná práce s hlubokým stabilizačním systémem, zapojení klenby nohou, jemné formy pozdravů Slunci.

HORMONÁLNÍ YOGA PODLE Dinah Rodriguez

Čas konání: 19:00–20:00 h.
Místo konání: YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice

Přihlášení/registrace: QR kód nebo web
martinabajero.ia.isportsystem.cz, případné
dotazy na tel. 603 595 567, počet účastníků
omezen



Vstupné: zdarma
Organizátor: YOGA&VISION CENTER

Představení hormonální jógy a její vliv na ženské tělo. V rámci této lekce se naučíte harmonizační relaxační techniky pro zklidnění organismu a navození rovnováhy. Meditační vedení energie do orgánů, které jsou zapojeny do principů hormonální jógy.

Středa 26. června

Nutriční ambulance, individuální konzultace v oblasti výživy

Čas konání: 10:00–12:00 h., 13:00–15:00 h.
Místo konání: Nemocnice Milosrdných bratří, Polní 3, Brno

Přihlášení/registrace: není nutná

Vstupné: zdarma

Organizátor: Nemocnice Milosrdných bratří

Měření na přístroji InBody – analýza složení těla (tuky, svaly, voda) s interpretací výsledků.

Krátké individuální konzultace na vybraná témata dle vlastního výběru z naší nabídky:

- potravinová pyramida,
- jak se naučit číst obaly potravin,
- vláknina ve stravě, slazení, makronutrienty ve stravě, tuky v potravinách, sůl v jídelníčku.

Ping pong před knihovnou

Čas konání: 10:00–17:00 h.
Místo konání: před pobočkou Knihovny Jiřího Mahena v Jundrově,
Veslařská 56, Brno

Přihlášení/registrace: není nutná

Vstupné: zdarma

Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně

Přijďte si zahrát ping pong do jundrovské knihovny, před kterou stojí stůl na stolní tenis a v knihovně vám k němu rádi zapůjčíme set na hraní. Na své si přijdou i ne-sportovci, ti si můžou v knihovně půjčit či prohlédnout knihy o sportu a zdraví nebo vám fandit.

Vítej do mé náruče

Čas konání: 15:00–16:30 h.
Místo konání: Kounicova 684/16, Brno-střed, učebna 426
Přihlášení/registrace: e-mail cetlova.alice@voszbrno.cz nebo tel. 542 213 907 do
25. 6. 2024, kapacita 10 osob

Vstupné: zdarma

Organizátor: Vyšší odborná škola zdravotnická Brno

Nejlepší, co můžeme svému dítěti dát, je dobře se na jeho příchod připravit. Pro miminko jsou úzký kontakt a dobrá péče podmínkou zdravého vývoje. Přijďte si vyzkoušet, jak odbourat první nejistoty v manipulaci s novorozencem a péči o něj.

YOGA BOYS TEEN: Jóga pro kluky teenagery ve věku 10–16 let

Čas konání: 17:20–18:20 h.
Místo konání: YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice

Přihlášení/registrace: QR kód nebo web
martinabajero.ia.isportsystem.cz, případné
dotazy na tel. 603 595 567, počet účastníků
omezen



Vstupné: zdarma

Organizátor: YOGA&VISION CENTER

Jóga pro starší kluky teenagery 10–16 let. Program YOGA BOYS spojuje prvky jógy s principy duše bojovníků v ásanách. Pozice, které motivují kluky k výzvám při posouvání své síly, dynamiky, soustředění, pozornosti a výdrže. V lekcích se pracuje se všemi principy jógy včetně dechu a posílení hlubokého stabilizačního systému. Tyto lekce jsou pouze pro kluky.

Jóga pro ženy

Čas konání:	18:30–19:30 h.
Místo konání:	Fryčajova 117, Brno-Obřany
Přihlášení/registrace:	e-mail zdravaskolicka@seznam.cz nejpozději den před konáním akce
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Cesta pro děti z.s. – Mateřské výchovně vzdělávací centrum Zdravá školička

Lekce cvičení zaměřené na protažení celého těla a na posilování hlubokého stabilizačního systému pro ženy v každém věku a pokročilosti. Podložku na cvičení a láhev s pitím s sebou. Za příznivého počasí cvičíme venku.

SOUND-ESSENCE YOGA: Jóga pro relaxaci a zklidnění

Čas konání:	19:00–20:00 h.
Místo konání:	YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace:	QR kód nebo web martinabajerova.isportsystem.cz, případné dotazy na tel. 603 595 567, počet účastníků omezen
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	YOGA&VISION CENTER



Jóga propojená s aromaterapií a jemnými zvuky jógových nástrojů pro zklidnění organismu a uvolnění napětí v těle, která využívá prvky dnes velmi populární YIN JÓGY. SOUND-ESSENCE YOGA je vhodná pro všechny, kteří chtějí odpočívat v ásanách, jemným a klidným způsobem protahovat a vnímat tělo pomocí smyslů. Zvuková koupel jógových nástrojů ve spojení s voňavými esencemi je balzám pro duši.

Čtvrtek 27. června

Nutriční ambulance, individuální konzultace v oblasti výživy

Čas konání:	10:00–12:00 h., 13:00–15:00 h.
Místo konání:	Úrazová nemocnice v Brně, Koliště 41, 2. patro
Přihlášení/registrace:	není nutná
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Úrazová nemocnice v Brně

Diagnostika pomocí váhy s funkcí bioimpedance.

Krátké individuální konzultace na vybraná témata dle vlastního výběru z naší nabídky:

- potravinová pyramida,
- jak se naučit číst obaly potravin,
- vláknina ve stravě, slazení, makronutrienty ve stravě, tuky v potravinách, sůl v jídelníčku.

Dítě není malý dospělý

Čas konání:	15:00–16:30 h.
Místo konání:	Kounicova 684/16, Brno-střed, učebna 426
Přihlášení/registrace:	e-mail zavrelova.jirina@voszbrno.cz nebo tel. 542 213 907 do 26. 6. 2024, kapacita 15 osob
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Vyšší odborná škola zdravotnická Brno

Znáte specifika dětského věku v oblasti vývoje psychiky a psychosociálních potřeb? Víte, jaké jsou odlišnosti v reakcích dítěte zdravého a nemocného, ošetřovaného doma nebo hospitalizovaného? Na semináři připravíte sebe a dítě na případný pobyt v nemocnici.

Výuka terénní cyklistiky pro děti

Čas konání:	16:00–18:30 h.
Místo konání:	Fryčajova 117, Brno-Obřany – vstup zahradou z ulice Celní
Přihlášení/registrace:	e-mail zdravaskolicka@seznam.cz – nejpozději den před konáním akce
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Cesta pro děti z.s. – Mateřské výchovně vzdělávací centrum Zdravá školička

Ukázková lekce výcviku terénní cyklistiky pro děti ve věku 6–10 let. Odložte mobily a přijďte se naučit spoustu nových triků. Vlastní cyklistická výbava v bezvadném stavu je podmínkou.

SCHOOL YOGA | Jóga pro malé školáčky 6–10 let

Čas konání:	16:00–17:00 h.
Místo konání:	YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace:	QR kód nebo web martinabajerova.isportsystem.cz, případné dotazy na tel. 603 595 567, počet účastníků omezen
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	YOGA&VISION CENTER



Jóga pro malé školáčky 6–10 let. Jógové ásany přizpůsobené dětem mladšího školního věku, objevování svalů v těle malého školáčka, protahování a jemné posílení zádočných partií pro správné držení těla. Jógová praxe, zábava a relaxace – to vše motivuje děti k tvoření pohybu v jejich tělíčku.

Nejen výživou ke zdraví – přednáška

Čas konání: 17:00–19:00 h.
Místo konání: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, pobočka Bystrc, Vondrákova 15, Brno
Přihlášení/registrace: není nutná
Vstupné: zdarma
Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně

Přednášku povede certifikovaný výživový poradce a lektor s 10letou praxí. Dozvíte se, co jsou důležité aspekty, které nás vedou ke zdraví a jak si výrazně zlepšit život a zdraví, a také se dozvíte, jak jíst zdravě a přitom levně.

TEEN YOGA | Jóga pro teenagery ve věku 10–16 let

Čas konání: 17:20–18:20 h.
Místo konání: YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace: QR kód nebo web martinabajeroa.isportsystem.cz, případné dotazy na tel. 603 595 567, počet účastníků omezen
Vstupné: zdarma
Organizátor: YOGA&VISION CENTER



Jóga pro starší děti 10–16 let, která zahrnuje protažení celého těla, dechové techniky, praxi s hlubokým stabilizačním systémem. To vše jako kompenzace dlouhého sezení ve školních lavicích. Relaxace pro zklidnění stresu ze školy. Celkové zklidnění organismu za pomoci zvukových relaxačních jógových nástrojů.

Pátek 28. června

Ping pong před knihovnou

Čas konání: 10:00–14:00 h.
Místo konání: před pobočkou Knihovny Jiřího Mahena v Jundrově, Veslařská 56, Brno
Přihlášení/registrace: není nutná
Vstupné: zdarma
Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně

Přijďte si zahrát ping pong do jundrovské knihovny, před kterou stojí stůl na stolní tenis a v knihovně vám k němu rádi zapůjčíme set na hraní. Na své si přijdou i ne-sportovci, ti si můžou v knihovně půjčit či prohlédnout knihy o sportu a zdraví nebo vám fandit.

Výuka terénní cyklistiky pro děti

Čas konání: 16:00–19:00 h.
Místo konání: Fryčajova 117, Brno-Obřany – vstup zahradou z ulice Celní
Přihlášení/registrace: e-mail zdravaskolicka@seznam.cz – nejpozději den před konáním akce
Vstupné: zdarma
Organizátor: Cesta pro děti z.s. – Mateřské výchovně vzdělávací centrum Zdravá školička

Ukázková lekce výcviku terénní cyklistiky pro děti ve věku 11–15 let. Odložte mobily a přijďte se naučit spoustu nových triků. Vlastní cyklistická výbava v bezvadném stavu je podmínkou.

Neděle 30. června

Procházka areálem veterinární univerzity aneb I zvířata musí být zdravá

Čas konání/sraz: 10:00 h.
Místo konání: sraz zastávka Kartouzská v Brně-Králově Poli, tramvaj č. 1 a 6
Přihlášení/registrace: není nutná
Vstupné: zdarma
Organizátor: Vlastivědný klub Petra Bezruče Brno, z.s.

Procházka s výkladem o aktuálním dění, ale i o historii školy. Pohodlně 2–3 km.

VINYASA FLOW POWER YOGA


Čas konání: 17:45–18:45 h.
Místo konání: YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace: QR kód nebo web martinabajeroa.isportsystem.cz, případné dotazy na tel. 603 595 567, počet účastníků omezen
Vstupné: zdarma
Organizátor: YOGA&VISION CENTER



Vinyasa flow jóga je styl jógy založený na plynulém propojování dechu a pohybu. Přes propojování jógových pozic do dynamických či jemných sestav vytváříme v této praxi prostor pro harmonii těla i mysli. Lekce, která vyžaduje aktivnější a silovější zapojení těla.

ANATOMIC YOGA

Čas konání: 19:00–20:00 h.
Místo konání: YOGA&VISION CENTER, Měříčkova 20, Brno-Řečkovice
Přihlášení/registrace: QR kód nebo web
martinabajerova.isportsystem.cz, případné
dotazy na tel. 603 595 567, počet účastníků
omezen



Vstupné: zdarma
Organizátor: YOGA&VISION CENTER

Správné pohyby, které vedou ke snížení bolestí způsobených přetížením pohybového aparátu ať již ze sedavého zaměstnání nebo ze stále se opakujících nesprávných pohybových stereotypů. Využitím jógových ásan s propojením mnoha pomůcek lze jemnými pohyby dosáhnout efektivní aktivace hlubokého stabilizačního svalstva. Pojďte vyzkoušet tyto jedinečné a účinné techniky.

Změna programu vyhrazena.

zadal | Odbor zdraví
grafické zpracování | Kancelář marketingu a cestovního ruchu
vydal | Statutární město Brno, Magistrát města Brna
náklad | 4 500 ks
tisk | Gill, s.r.o.
2024

Naši partneři





**FESTIVAL
ZDRAVÍ V BRNĚ**
**Sportovní areál
Hroch**

**Zastávka
Vozovna Komín
1, 3, 10, 44, 67, 84**

**Zastávka
Jundrovský most
44, 67, 84**

Jak se k nám dostanete?



1, 3, 10



44, 67, 84



49°12'42.16"N 16°33'28.01"E



parkování v areálu