

# Podzimní cvičení pro seniory 2011

14.11.2011



Úspěšný projekt Cvičení v parcích, který tři roky funguje na některých městských částech hl. města, rozjíždí další kolečko sportovních aktivit zdarma pro seniory. Díky tomu, že se zapojily i Domy dětí a mládeže (DDM), cvičení bude poprvé probíhat i přes zimu.

Tyto aktivity navazují na předchozí velmi úspěšné akce s názvem Cvičení v parcích pro seniory a matky s dětmi. Letošní ročník akce se koná pod záštitou Prahy 3, Prahy 6, Prahy 12 a Mgr. Petra Břízy, člena zastupitelstva hl. města Prahy.

*„Člověk by se měl řídit heslem v každém věku je ve zdravém těle zdravý duch. Navíc je dobré, když cvičíme, dělat to správně. Právě proto jsme rádi, že můžeme pro seniory zajistit pokračování v bezplatném cvičení i přes zimu. Navíc nás těší, že cvičení je opět pod vedením zkušených instruktorů z týmu 2beFit Davida Hufa,“* vysvětluje s nadšením důvody pokračování projektu Bříza.

Letní projekt bezplatných cvičení pro veřejnost v pražských parcích odstartoval 16. května 2011. 21. září 2011 proběhlo za přítomnosti starostky Prahy 6 Mgr. Marie Kousalíkové, člena zastupitelstva hl. města Prahy Mgr. Petra Břízy a fitness trenéra a coache zdravého životního stylu Davida Hufa v Oboře Hvězda slavnostní ukončení letní sezony.

Od 14. listopadu 2011 se rozjíždí poprvé i podzimní a zimní program. Ten bude trvat až do konce dubna 2012.

Účast na lekcích je zdarma a na vlastní zodpovědnost.

Leták s rozpisem hodin [zde](#).