

Základy běhu I - začátečníci

- **Lektorka:** [Jana Knapová Stehlíková](#)
- **Cílová skupina:** všichni
- **Kdy:**
 - 7. 4. 2026 (ÚT), 9:00 – 11:30
- **Kde:** sraz u hlavního vchodu městského atletického stadionu, k dispozici šatny se sprchami
- **Zasílání přihlášek:** orlz@utb.cz

Anotace:

Kurz je určen pro začátečníky, kteří se chtějí naučit správné běžecké návyky, najít si k běhu cestu a mít tak dlouhodobě radost z pohybu bez zranění.

Obsah:

- seznámení s během,
- běh jako možnost pravidelného a příjemného pohybu,
- běžecké dynamické rozcvičení,
- základy správné běžecké techniky (praktická cvičení, korekce individuálních stylů),
- technika a trénink v praxi,
- koordinační kompenzační cviky



Přihlášky: orlz@utb.cz
Anotace: utb.cz/orlz

Vzdělávání na UTB