

---

# Aerobik/ Body & Mind

---

Celkový průběh byl překvapující svojí velkou účastí (**celkem cca 240**), propagace pro tento rok musela být aktivnější, více zacílená. Nálada mezi studenty byla dobrá, proběhly inspirující lekce, které byly vedeny zkušenými lektorkami, lekcí jogy se zúčastnili taktéž 3 zaměstnankyně rektorátu. Studenti si protáhly tělo, vyplavily endorfiny, vyzkoušely hlubokou relaxaci, užili volnost a radost z tance, měřili sporttestery svojí výkonost a sledovali ji na I-podu. Naučili se pracovat s moderními posilovacími pásy TRX. A mnoho dalšího. Nástěnka a videoprojekce v hlavním vestibulu byly srozumitelné, upoutávající. Taktéž péče o příchozí hosty.

**Odhadovaná účast v hodinách :**

Power yoga - **42 studentů**

Joga-dech, relaxace - 52 studentů

Kruhový trénink - 25 studentů

Pilates - **30 studentů**

TRX - **25 studentů**

TRX - **18 studentů**

Step aerobic - 25 studentů

Bosu - **23 studentů**

Aerobic - **30 studentů**

Zumba - **25 studentů**

Z pohledu organizátora: velkou pomocí byla recepce lázeňských, které navigovaly do míst probíhajících aktivit a do správných šaten Při dešti vznikl nový požadavek šatny, který byl vyřešen. Jako organizátor akce jsem běhala mezi tělocvičnami na začátku každé hodiny a poté na konci hodiny, lektorky se někdy rozutekly. Poučení: organizátor aerobiku/body&mind by příště měl upozornit ostatní lektorky dopředu před akcí, aby je nemusel jednotlivě shánět po budově, že bude sedět na jednom místě (třeba v zasedací místnosti), aby si za ním ostatní došly pro organizační pokyny.

Mgr.Kamila Černá, KTV FF UK

