

7. ročník Dvanáctka běhá (2024)

20.12.2023 - Alexandra Hromadová | Městská část Praha 12

Městská část Praha 12 v rámci programu Dvanáctka aktivní připravila pro všechny příznivce pohybu a zdravého životního stylu pravidelné společné lekce běhu pod vedením zkušeného trenéra. Hlavním cílem je nabídnout běžecké lekce a doprovodné sportovní aktivity, kterých se mohou zúčastnit všichni zájemci zdarma. Všem zájemcům o běžecké lekce je rovněž poskytnuta pomoc pro zvládnutí správné techniky běhu.

Běžecké tréninky jsou otevřeny všem věkovým kategoriím. Zúčastnit se mohou jak úplní začátečníci, tak pokročilí běžci. Na každé hodině jsou běžci rozděleni do dvou výkonnostních skupin: začátečníci a pokročilí. Každá skupina má svého vlastního trenéra.

Kdy: od 4. ledna do 27. června 2024, každý čtvrtek od 18:00 do 20:00

Kde:

- lichý týden: TJ Spartak Modřany v Modřanské rokli. Sraz je na házenkářském hřišti.
- sudý týden: TJ Tempo Praha, ulice Zelenkova 530/3, Praha 12. Sraz je u dětského hřiště.
- od 5. ledna do 28. března se běhá jen v TJ Tempo

V obou areálech je pro účastníky připraveno zázemí v šatnách včetně sprch.

Přihlašování: na lekce běhání není potřeba se předem přihlašovat, stačí přijít včas na místo srazu.

Zdarma pro občany MČ Praha 12.

Trenér pro pokročilé běžce:

Jiří Kalista, jirikalista@seznam.cz, tel. 604 972 334

Jiří Kalista, narozen 7. 2. 1971, začínal a působil v oddíle rychlostní kanoistiky Sparta Praha, poté v TJ Lokomotiva Praha. Je také pořadatel a zakladatel závodu Modřany Ravine Run!, který oslavil již 20 let. Mezi záliby Jiřího Kalisty patří běhání, cyklistika, zimní plavání, běh na lyžích, hiking.

Trenérka pro začátečníky:

Iva Bejčková, iva@hop4.fit, tel. 724 036 477

Ing. Iva Bejčková je zakladatelka společnosti Hop4Fit a lektorka kurzů dětí a cvičení pro ženy. V roce 2015 absolvovala rekvalifikační kurz Instruktor Bodystylingu a je držitelkou několika certifikací – Fitmami Instruktor, Fitmami In-line Instruktor, Instruktor základních pohybových aktivit dětí a mládeže, Výživový poradce aj. Iva má dvě děti a má ráda hory, otužování, jízdu na kole a in-line bruslení.

Jedná se již o 7. ročník této sportovní akce Dvanáctka běhá. Akce se setkala v minulosti s velkým ohlasem a zájmem ze strany veřejnosti.

https://www.praha12.cz/vismo/dokumenty2.asp?id=102126&id_org=80112