

Další ročník cvičení pro seniory

3.9.2026 - | Městská část Praha 13

Městská část Praha 13 ve spolupráci se Sportovním centrem Jeremi podporuje pravidelné cvičení pro seniory. O lekce vedené profesionálními trenéry je dlouhodobě velký zájem, a od září jsou proto otevřeny hned dvě dotované hodiny týdně.

Lekce pro seniory se ve Sportovním centru Jeremi konají již několik let. Díky finanční podpoře městské části a sportovního centra zaplatí účastníci za hodinovou lekci pouze 50 korun, zatímco zbývající část nákladů je hrazena z dotace. Standardní hodina stojí 240 Kč. Cvičení probíhá v menších skupinách, což umožňuje trenérům věnovat dostatek pozornosti každému účastníkovi a zároveň zajišťuje dostatek prostoru pro bezpečné provádění jednotlivých cviků.

„Pravidelný pohyb prospívá v každém věku a u seniorů má navíc velký význam pro udržení kondice, samostatnosti a dobré kvality života. Jsem rád, že je o naše dotované kurzy dlouhodobě tak velký zájem. Snažíme se touto podporou nabídnout seniorům dostupnou možnost pravidelně cvičit pod vedením profesionálů. Od září proto otevíráme další ročník a vzhledem k velkému zájmu nově nabízíme hned dvě dotované hodiny, vždy ve čtvrtek dopoledne,“ uvedl **starosta Prahy 13 David Vodrážka**.

Pravidelný pohyb pomáhá seniorům udržovat fyzickou kondici, posilovat pohybový aparát a zlepšovat celkovou vitalitu. Neméně důležitým přínosem je také možnost pravidelného setkávání a společenského kontaktu.

<https://www.praha13.cz/dalsi-rocnik-cviceni-seniory>