

---

# Rektorský sportovní den - tradiční sportovní svátek UK se uskuteční 18. 5. 2011

---

## Rektorský sportovní den - tradiční sportovní svátek UK se uskuteční 18. 5. 2011



Garantem letošního Rektorského sportovního dne je Ústav tělesné výchovy 2. a 3. lékařské fakulty UK. Jak už z názvu našeho ústavu je patrné, zařadili jsme do programu aktivity se zdravotními aspekty. Přidali jsme populární Nordic walking, jehož lekce budou koncipovány jako úvodní seznámení s problematikou chůze s holemi. Myslíme si, že tato disciplína je velmi vhodná zvláště pro zaměstnance. Jako druhou disciplínu se zdravotními hledisky, zařazujeme Slack line, která vám umožní nejen „veselé“ zážitky, ale i ukáže jaká je vaše rovnováha.

Celková nabídka pokrývá široké spektrum sportovních aktivit, které byly oproti loňskému programu ještě rozšířeny o in line a squash. Letos poprvé také zveme naše kolegy z univerzity 3. věku. V programu aerobiku naleznete Pilates a Power jogu, které vám doporučujeme. Ale i Nordic walking je činnost, kterou můžete ve vašem soukromém životě použít.

[propozice k jednotlivým sportovním disciplinám](#)