

Sportovní den rektora 2025

Zde naleznete upřesňující *informace* k harmonogramu jednotlivých aktivit.

Obsah

Taneční střípky pro zábavu i kondici s Honzou Onderem.....	2
Přednáška Zdravý životní styl (PaedDr. Marcel Žák).....	2
Aquajóga.....	2
Badminton	2
Beach volejbal	3
Běh - nauč se běhat technicky skvěle	3
Bruslení a lední hokej	3
Cykloturistická vyjížďka	4
Diagnostika klenby nohy - Footscan.....	4
Golf	4
Kondiční posilování - “super kruháček” pro všechny úrovně výkonnosti	5
Netradiční sporty.....	5
Nordic walking.....	5
Orientační běh (procházka) kampusem	5
Otužování na Miladě	6
Padel	6
Plavání	6
Posilování / tvarování problémových partií	6
Relaxace a protažení s prvky Jin Jógy	7
Latinskoamerické tance.....	7
Šerm	7
Volejbal.....	8
Seminář o finanční gramotnosti (neveřejné POUZE PRO ČLENY VICTORIA VSC; Ing. Dušan Mátl).....	8

Taneční střípky pro zábavu i kondici s Honzou Onderem

Kontaktní osoba: Jan Kresta

Email: jan.kresta@ujep.cz

Čas srazu: v počáteční čas lekce dle harmonogramu

Místo srazu: gymnastická tělocvična PF (CT-T)

Forma aktivity: nesoutěžní,

Omezení kapacity: ano (cca 30)

Přihlášky předem: ne

Vybavení s sebou: pohodlné oblečení a čistou sálovou či taneční obuv (příp. bez obuvi)

Přednáška Zdravý životní styl (PaedDr. Marcel Žák)

Kontaktní osoba: PaedDr. Marcel Žák

Email: marcel.zak@ujep.cz

Čas srazu: 7.50 - 8 hod

Místo srazu: Kampus - MFC purpurová aula (MFC-01.41)

Forma aktivity: přednáška, diskuse

Omezení kapacity: ne

Přihlášky předem (na email výše): ne

Vybavení s sebou: —

Aquajóga

Kontaktní osoba: Jitka Vaněčková

Email: jitka.vaneckova@ujep.cz

Čas srazu: nejpozději v 9.00 h

Místo srazu: plavecký bazén Klíše - recepce ve vestibulu (zde obdržíte čipovou kartu UJEP opravňující ke vstupu do klubových šaten a do bazénu)

Forma aktivity: nesoutěžní

Omezení kapacity: ano 20

Přihlášky předem (na email výše): ano, na výše uvedený email

Vybavení s sebou: na plavání

Badminton

Kontaktní osoba: Martin Škopek

Email: martin.skopek@ujep.cz

Čas srazu: 9:15 hod

Místo srazu: Hala Kolej - u vstupu do haly (parkoviště pod domem umění)

Forma aktivity nesoutěžní.

Omezení kapacity: ano 20

Přihlášky do online tabulky předem zde: [Badminton 2025](#)

Vybavení s sebou: oblečení a obutí do tělocvičny (non mark podrážka), raketa, míčky; k dispozici bude omezený počet raket a míčků od organizátora.

Pozn. Je možné hrát dle vlastního zájmu dvouhru nebo čtyřhru.

Beach volejbal

Kontaktní osoba: Jiří Nechvátal

Email: Jiri.Nechvatal@ujep.cz, 721 200 790

Čas srazu: 12.30 hod, začátek turnaje: 12:45 hod

Místo srazu: hřiště na beach volejbal za sportovní halou

Forma aktivity: soutěžní; turnaj systémem určeným podle počtu přihlášených družstev, a to mužských, ženských i mixů

Omezení kapacity: 10 párů (do turnaje budou zařazeni podle pořadí přihlášek či příchodu všichni až do limitu 10 dvojic. Zařazen nebude ten, kdo přijde po 12:40. Přijít si zahrát může nejen hotové družstvo (dvojice), ale i jednotlivci, ze kterých na místě družstva uděláme.

Přihlášky předem: ano (do 1.4. 2025), výjimečně se lze přihlásit i na místě (lze zavolat předem a zjistit kapacitu)

Vybavení s sebou: sportovní oblečení, pití

Běh - nauč se běhat technicky skvěle

Kontaktní osoba: Martin Nosek

Email: martin.nosek@ujep.cz

Čas srazu: 11:00 h., předpokládaná délka výběhu max. 1 hodina

Místo srazu: info stánek na parkovišti u sportovní haly

Forma aktivity: nesoutěžní (odhadované tempo cca 6:30 / km)

Omezení kapacity: ne

Přihlášky předem (na email výše): ne

Vybavení s sebou: sportovní obuv a oblečení vhodné pro běh

Bruslení a lední hokej

Kontaktní osoba: Martin Novák

Email: martin.novak1@ujep.cz

Čas srazu: 9:50 (bruslení od 10:00 do 12:00)

Místo srazu: zimní stadion, Masarykova 232, kabina č. 3

Forma aktivity: nesoutěžní

Omezení kapacity: ne Přihlášky předem (na email výše): ne Vybavení s sebou:

Brusle (doporučujeme i ochranu rukou a hlavy). K dispozici budou hokejky a puky pro hraní ledního hokeje pod dohledem hráčů univerzitního hokejového týmu.

Na stadionu bude také k dispozici půjčovna bruslí. Pár bruslí si lze zapůjčit za 70 Kč (hradí si osoba sama).

Cykloturistická vyjížďka

Kontaktní osoba: Ladislav Valter

Email: ladislav.valter@ujep.cz

Čas srazu: 9.00 hod.

Místo srazu: info stánek na parkovišti u sportovní haly

Forma aktivity: nesoutěžní

Omezení kapacity: ano (max. 12)

Přihlášky předem (na email výše): ano

Vybavení s sebou: OP, průkaz pojištěnce, cyklistické helma, náhradní duše

Trasa: obtížnost – lehká zejm. na cyklostezce, délka dle dohody

Diagnostika klenby nohy - Footscan

Kontaktní osoba: Jana Pyšná

Email: jana.pysna@ujep.cz

Čas konání aktivity: Kdykoliv během 10-12 hod., vyšetření a seznámení se s cvičením pro zdravá chodidla cca 10 min.

Místo srazu: laboratoř 020 (vestibul ve sportovní hale)

Omezení kapacity: ano

Přihlášky předem: ne

Golf

Kontaktní osoba: Patrik Balcar

Email: balcar.patrik@gmail.com

Čas srazu: 10.00 hod

Místo srazu: Driving - Golfresort Terasy Ústí nad Labem, Podhoří 380, 400 10 Ústí nad Labem-město

Forma aktivity: nesoutěžní/soutěžní (v případě zájmu)

Omezení kapacity: ne

Přihlášky předem: ne

Vybavení s sebou: žádné, jen dobrou náladu; náčiní bude zapůjčeno

Kondiční posilování - “super kruháček” pro všechny úrovně výkonnosti

Kontaktní osoba: Jiří Nechvátal

Email: Jiri.Nechvatal@ujep.cz

Čas srazu: **zahájení cvičení v 8:30 (ukončení v 9:30)**

Místo srazu: posilovna ve sport. hale

Forma aktivity: nesoutěžní

Omezení kapacity: ne

Přihlášky předem (na email výše): ne

Vybavení s sebou: oblečení a obutí do tělocvičny, pití

Netradiční sporty

Kontaktní osoba: Jan Kresta

Email: Jan.Kresta@ujep.cz

Čas srazu: kdykoli v rozmezí dle harmonogramu

Místo srazu: hřiště s umělou trávou za sportovní halou UJEP

Forma aktivity: nesoutěžní, vyzkoušení si

Omezení kapacity: ne

Přihlášky: ne

Vybavení s sebou: oblečení a obutí na umělou travu

Nordic walking

Kontaktní osoba: Martin Škopek

Email: martin.skopek@ujep.cz

Čas srazu: 11:45 hod

Místo srazu: Hala na koleji - u vstupu do haly (parkoviště za kolejí, pod domem umění), možnost převlečení před a po aktivitě v šatně.

Forma aktivity nesoutěžní.

Omezení kapacity: ano 20

Přihlášky do online tabulky předem zde: [Nordic Walking 2025](#)

Vybavení s sebou: Oblečení a obutí na procházku v přírodě (jdeme v jakémkoliv počasí). V případě, že nemáte vlastní hole, budou k dispozici na místě.

Trasa: Střížovický vrch, délka cca 5 - 7 Km, převážně v terénu a zpevněných cestách. Obtížnost – středně lehká.

Orientační běh (procházka) kampusem

Kontaktní osoba: Jan Hnízdl

Email: jan.hnizdil@ujep.cz

Čas srazu: kdykoli v rozmezí dle harmonogramu. (9:30- 10:30 organizováno včetně instrukcí , 10:30 - 15:00 samoobslužný odběr map s instrukcemi na vrátnici KTVS)

Místo srazu: před vrátnicí sportovní haly PF

Forma aktivity: nesoutěžní, trasa cca 2 km

Omezení kapacity: ne

Přihlášky předem: ne

Vybavení s sebou: nic speciálního (mobil máte stejně všichni u sebe)

Otužování na Miladě

Kontaktní osoba: Jan Hnízdl

Email: jan.hnizdil@ujep.cz

Čas srazu: 8:15

Místo srazu: na parkovišti u jezera

Milada: <https://mapy.cz/zakladni?q=milada&source=traf&id=32092716&x=13.9738122&y=50.6412498&z=14>

Forma aktivity: nesoutěžní, ponor každý dle svých možností, max 2 min

Omezení kapacity: ne

Přihlášky předem: ne

Vybavení s sebou: plavky, optimálně obuv do vody

Padel

Kontaktní osoba: Jakub Ševcovic

Email: jakub.sevcovic@ujep.cz

Čas srazu: 9:45, aktivity 10:00-13:00

Místo srazu: sportovní areál Větruše Lokace: sportovní areál Větruše venkovní hřiště (umělá tráva)

Forma aktivity: nesoutěžní, vysvětlení pravidel, průpravná cvičení, základní padelové údery, turnaj dvojic

Pomůcky (padelové rakety a míče): budou možné bezplatně k zapůjčení

Omezení kapacity: ne

Přihlášky předem: ne

Vybavení s sebou: sportovní oblečení a boty na ven dle počasí (doporučeno kapsy na míče). Šatny a sprchy jsou k dispozici. Občerstvení k zakoupení.

Plavání

Kontaktní osoba: David Cihlář

Email: david.cihlar@ujep.cz

Čas srazu: v rozmezí dle harmonogramu

Místo srazu: plavecký bazén Klíše - recepce ve vestibulu (zde obdržíte čipovou kartu UJEP opravňující ke vstupu do klubových šaten a do bazénu)

Forma aktivity: nesoutěžní

Omezení kapacity: ne

Přihlášky předem : ne

Vybavení s sebou: na plavání

Posilování / tvarování problémových partií

Kontaktní osoba: Martina Staňková

Email: martina.stankova@ujep.cz

Čas srazu: v počáteční čas lekce dle harmonogramu

Místo srazu: gymnastická tělocvična PF (CT-T)

Forma aktivity: nesoutěžní (zaměříme se na hýždě, břicho, stehna, paže,... s využitím malých činek, gum, overballů, bosu...)

Omezení kapacity: ne

Přihlášky předem: ne

Vybavení s sebou: sportovní oděv a čistá obuv

Relaxace a protažení s prvky Jin Jógy

Psychogenní relaxace, která umožňuje ponořit se hlouběji do sebe a své mysli (odbourává stres, zvyšuje flexibilitu), jednoduše se lépe spojit sám se sebou.

Kontaktní osoba: Martina Staňková

Email: martina.stankova@ujep.cz

Čas srazu: v počáteční čas lekce dle harmonogramu

Místo srazu: gymnastická tělocvična PF (CT-T)

Forma aktivity: nesoutěžní

Omezení kapacity: ne (30)

Přihlášky předem: ne

Vybavení s sebou: sportovní oděv a čistá obuv

Latinskoamerické tance

Kontaktní osoba: Dominika Petru

Email: dominika.petru@ujep.cz

Čas srazu: v počáteční čas lekce dle harmonogramu

Místo srazu: gymnastická tělocvična PF (CT-T)

Forma aktivity: nesoutěžní, pro začátečníky a mírně pokročilé

Omezení kapacity: ne (30)

Přihlášky předem: ne

Vybavení s sebou: pohodlné oblečení a čistou sálovou či taneční obuv (příp. bez obuvi)

Šerm

Kontaktní osoba: Štefan Balkó

Email: stefan.balko@ujep.cz

Čas srazu: kdykoli v čase dle harmonogramu

Místo srazu: posilovna ve sport. hale

Forma aktivity: nesoutěžní

Omezení kapacity: ne

Přihlášky předem (na email výše): ne

Vybavení s sebou: sportovní oděv (doporučuji tepláky) a obutí do tělocvičny

Volejbal

Kontaktní osoba: Jiří Nechvátal

Email: Jiri.Nechvatal@ujep.cz

Čas srazu: 10:00, začátek turnaje 10:15 (konec turnaje je ve 12:00h)

Místo srazu: Před tělocvičnou SPŠ Resslova (vchod od kurtů)

Forma aktivity: soutěžní; turnaj v šestkovém volejbalu systémem určeným podle počtu přihlášených družstev (minimálně 2 ženy v družstvu). Maximální počet družstev je šest (prvních přihlášených)

Omezení kapacity: ano

Přihlášky předem (na email výše): do 1.4. 2025; kapitán družstva zašle název týmu

Vybavení s sebou: oblečení a obutí do tělocvičny (non mark podrážka)

Seminář o finanční gramotnosti (neveřejné POUZE PRO ČLENY VICTORIA VSC; Ing. Dušán Mátl)

Kontaktní osoba: Jan Kresta

Email: jan.kresta@ujep.cz

Čas srazu: 11.50 - 12 hod

Místo srazu: Kampus - MFC purpurová aula (MFC-01.41)

Forma aktivity: seminář, diskuse

Omezení kapacity: ne

Přihlášky předem (na email výše): ne

Vybavení s sebou: —