

# Sportovní den rektora 2026

Zde naleznete upřesňující *informace* k harmonogramu jednotlivých aktivit.

## Obsah

|                                                                                          |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Přednáška Zdravý životní styl (PaedDr. Marcel Žák)                                       | 2 |
| Aquajóga                                                                                 | 2 |
| Badminton                                                                                | 2 |
| Beach volejbal                                                                           | 2 |
| Běh - mistrovství světa v běhu do 6. patra                                               | 3 |
| Bruslení a lední hokej                                                                   | 3 |
| Cykloturistická vyjížďka                                                                 | 4 |
| Diagnostika klenby nohy - Footscan                                                       | 4 |
| Golf                                                                                     | 4 |
| Kondiční posilování - "super kruháček" pro všechny úrovně výkonnosti                     | 4 |
| Kondiční box                                                                             | 5 |
| Latinskoamerické tance- Cha Cha s Katy Perry                                             | 5 |
| Netradiční sporty                                                                        | 5 |
| Nordic walking                                                                           | 6 |
| Orientační běh (procházka) kampusem                                                      | 6 |
| Otužování na Miladě                                                                      | 6 |
| Padel                                                                                    | 7 |
| Plavání                                                                                  | 7 |
| Posilování / tvarování problémových partií                                               | 7 |
| Relaxace a protažení s prvky Jin Jógy                                                    | 8 |
| Šerm                                                                                     | 8 |
| Volejbal                                                                                 | 8 |
| Seminář o finanční gramotnosti (neveřejné POUZE PRO ČLENY VICTORIA VSC; Mgr. Dušan Mátl) | 9 |

## Přednáška Zdravý životní styl (PaedDr. Marcel Žák)

Kontaktní osoba: PaedDr. Marcel Žák

Email: [marcel.zak@ujep.cz](mailto:marcel.zak@ujep.cz)

Čas srazu: 11.15

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](mailto:jitka.vaneckova@ujep.cz)

Čas srazu: nejpozději v 10.15 (zahájení lekce v 10.20)

Místo srazu: plavecký bazén Klíše (v recepci ve vestibulu obdržíte čipovou kartu, opravňující ke vstupu do klubových šaten a do bazénu)

Forma aktivity: nesoutěžní

Omezení kapacity: ano 8

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](mailto:martin.skopek@ujep.cz)

Čas srazu: 9:00 hod

Místo srazu: tělocvična u Kolejí - u vstupu do tělocvičny (parkoviště pod domem umění)

Forma aktivity: nesoutěžní

Omezení kapacity: ano 20

Přihlášky do online tabulky předem zde: [Badminton 2026](#)

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: Martin Nosek

Email: [Martin.Nosek@ujep.cz](mailto:Martin.Nosek@ujep.cz), 776611716

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 vytvoříme.

Přihlášky předem: ano (do 31.3.), výjimečně se lze přihlásit i na místě (lze zavolat předem a zjistit kapacitu)

Vybavení s sebou: sportovní oblečení, pití

## **Běh - mistrovství světa v běhu do 6. patra**

Kontaktní osoba: Jan Hnízdl  
Email: [jan.hnizdil@ujep.cz](mailto:jan.hnizdil@ujep.cz)

Čas srazu: kdykoli v čase dle harmonogramu (11:30-13.00)  
Místo srazu: nová budova kateder PF, přízemí, u levého schodiště

Forma aktivity: soutěžní  
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](mailto: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.

## Cykloturistická vyjížďka

Kontaktní osoba: Ladislav Valter

Email: [ladislav.valter@ujep.cz](mailto: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](mailto:jana.pysna@ujep.cz)

Čas konání aktivity: Kdykoliv během 9:30-12:30 hod., vyšetření a komentář k výsledkům 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](mailto: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](mailto: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

## Kondiční box

Kontaktní osoba: Martin Svoboda

Email: [martin.svoboda@ujep.cz](mailto:martin.svoboda@ujep.cz)

Čas srazu: **zahájení cvičení v 9:45 (ukončení v 10:45)**

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, kdo má své boxerky a lapy může si vzít s sebou (ostatním půjčíme)

## Latinskoamerické tance- Cha Cha s Katy Perry

Kontaktní osoba: Dominika Petru

Email: [dominika.petru@ujep.cz](mailto: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, protažení a nácvik jednoduché choreografie na písně od Katty Perry

Omezení kapacity: ne (30)

Přihlášky předem: ne

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

## Netradiční sporty

Kontaktní osoba: Jan Kresta

Email: [Jan.Kresta@ujep.cz](mailto: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](mailto:martin.skopek@ujep.cz)

Čas srazu: 11:30 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 2026](#)

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 Km (max 1,5 hod), převážně v terénu a zpevněných cestách.  
Obtížnost – středně lehká.

## Orientační běh (procházka) kampusem

Kontaktní osoba: Jan Hnízdl

Email: [jan.hnizdil@ujep.cz](mailto:jan.hnizdil@ujep.cz)

Čas srazu:

- organizováno 10-11 h
- 11-15 h samoobslužný odběr map s instrukcemi na vrátnici ve sportovní hale UJEP kdykoli v rozmezí dle harmonogramu

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](mailto:jan.hnizdil@ujep.cz)

Čas srazu: 8:30

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](mailto:jakub.sevcovic@ujep.cz)

Telefon: 702195590

Čas srazu: 9:45, aktivity **10:00-13:00**

Místo srazu: sportovní areál Větruše Lokace: LOKACE AREÁLU

Forma aktivity:

Nesoutěžní část

**10:00-10:25** vysvětlení pravidel, průpravná cvičení (trénink základních úderů).

**10:25-11:45** hra (vždy pouze 4 hráči na kurtu)

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

Omezení kapacity 10:00-11:45: ne

Soutěžní část

Turnaj: **11:45-13:00** - REZERVACE DO TURNAJE ZDE: REZERVACE DO TURNAJE JEDNOTLIVCŮ ZDE

Přihlášky na turnaj Americano 11:45-13:00 (turnaj jednotlivců) předem

Omezená kapacita: ANO ( **8 osob** - nejrychleji přihlášení budou kontaktováni)

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](mailto: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](mailto: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](mailto: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

## Show dance s Meghan Trainor

Kontaktní osoba: Dominika Petru

Email: [dominika.petru@ujep.cz](mailto: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, protažení a nácvik jednoduché choreografie se show prvky na Píseň "Me too" od Meghan Trainor

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](mailto: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: Martin Nosek

Email: [martin.nosek@ujep.cz](mailto:martin.nosek@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 31.3.; 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; Mgr. Dušan Mátl)

Kontaktní osoba: Jan Kresta

Email: [jan.kresta@ujep.cz](mailto:jan.kresta@ujep.cz)

Čas srazu: 10.00 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: —