

Pohybové aktivity v projektu Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR, reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439.

Tématický celek: Podpora zdraví prospěšné pohybové aktivity

Cílové skupiny:

- Osoby sociálně vyloučené nebo ohrožené sociálním vyloučením a chudobou
- Osoby ohrožené nerovnostmi ve zdraví – rodiče samoživitelé, migranti, osoby v sociálně vyloučených oblastech, sociálně znevýhodněné děti a mládež, osaměle žijící osoby do 65 let, nezaměstnaní, osoby s nejistým zaměstnáním, osoby se základním vzděláním, propuštění vězni, osoby a rodiny žijící na hranici životního nebo existenčního minima nebo pod ní, lidé s handicapem, osoby s nízkou zdravotní gramotností atd.
- Věk 15-65 let

Doba trvání projektu: 2018 – 2022

Příklady dosud realizovaných pohybových aktivit:

- Cvičení v posilovně
- Zdravotní cvičení
- Zumba
- Kruhový trénink
- Posilování s vlastní vahou
- Kondiční cvičení
- Cvičení pro matky s dětmi
- Cvičení venku – např. na víceúčelovém hřišti
- Tanec
- Míčové sporty
- Cyklovýlety
- Kondiční běh
- Turistika, nordic walking
- Plavání

Frekvence pohybových aktivit: podle zájmu cca 1 – 2 x týdně

Počet účastníků: většinou 5-30, vždy pouze povolený počet podle aktuálního nařízení vlády

Webové stránky projektu: <https://epoz.szu.cz>