

Univerzita tretieho veku na LF SZU

2-semestrálne štúdium:

- zimný semester: október - december 2024
- letný semester: marec - máj 2025

Bloková forma výučby 2 x 45 min.

Forma ukončenia:

ročníková práca – vytvorenie individuálneho výživového a tréningového plánu pre vlastnú potrebu absolventa

Súčasťou je imatrikulácia ako aj promócia absolventov UTV na SZU.

Garant štúdia a vedúci ročníka: PaedDr. Mgr. Veronika Tirpáková, PhD.

Zimný semester

Dátum	Čas	Téma	Vyučujúci
09.10.2024	14.30-16.00	Úloha životného štýlu v prevencii civilizovaných ochorení (spánok, kognitívny tréning, výživa, cvičenie) Úspešné vs. „neúspešné“ starnutie (daň za fyzickú inaktivitu)	doc. MUDr. Mgr. Ladislav Kužela, PhD., MPH
23.10.2024	14.30-16.00	Hypertenzia, Diabetes Mellitus a pohybová aktivita (príčiny, prejavy, dôsledky, liečba, stravovanie)	prof. MUDr. Mgr. Katarína Gazdíková, PhD., MPH
06.11.2024 – skupina A 13.11.2024 – skupina B	14.30-16.00	Praktické ukážky silového tréningu v seniorskom veku (metódy, monitorovanie intenzity)	PaedDr. Mgr. Veronika Tirpáková, PhD. Mgr. Lucia Slobodová, PhD. Ústav telovýchovného lekárstva LF SZU

20.11.2024 – skupina A 27.11.2024 – skupina B	14.30-16.00	Aquafitness, Aquapilates – praktické ukážky, pozitívne účinky cvičenia vo vode	PaedDr. Mgr. Veronika Tirpáková, PhD. Ústav telovýchovného lekárstva LF SZU
04.12.2024	14.30-16.00	Moderné technológie a ich uplatnenie v tréningu seniorov, spôsoby monitorovania intenzity cvičenia	Mgr. Lucia Slobodová, PhD. Ústav telovýchovného lekárstva LF SZU

Letný semester

Dátum	Čas	Téma	Vyučujúci
12.03.2025	14.30-16.00	Racionálna strava v seniorskom veku - mýty a fakty o výžive Alternatívne výživové smery a ich potenciálne využitie Vino/pivo (od A po Z), Káva/čaj (plusy a mínusy)	doc. MUDr. Mgr. Ladislav Kužela, PhD., MPH
26.03.2025	14.30-16.00	Sval ako mediátor benefičných účinkov cvičenia (fyzická zdatnosť; kognitívne funkcie; metabolizmus)	Mgr. Lucia Slobodová, PhD. Ústav telovýchovného lekárstva LF SZU
09.04.2025	14.30-16.00	Regenerácia – metódy a využitie v rekreačnom tréningu (kompenzačné cvičenia, strečing)	Mgr. Lucia Slobodová, PhD. Ústav telovýchovného lekárstva LF SZU
23.04.2025 – skupina A 30.04.2025 – skupina B	14.30-16.00	Ako nepadať! Praktické ukážky balančného tréningu v seniorskom veku	PaedDr. Mgr. Veronika Tirpáková, PhD. Ústav telovýchovného lekárstva LF SZU
07.05.2025 – skupina A	14.30-16.00	Praktická ukážka foriem aeróbnych aktivít (výber vhodnej formy a stanovenie intenzity cvičenia,	PaedDr. Mgr. Veronika Tirpáková, PhD. Mgr. Lucia Slobodová, PhD.

14.05.2025 – skupina B		spôsohy monitorovania) – nácvik severskej chôdze	Ústav telovýchovného lekárstva LF SZU
---------------------------	--	---	--

Prihlasovanie prostredníctvom formulára na web stránke:

<https://eszu.sk/lf/univerzita-tretieho-veku/>

Platba vo výške 80,- eur bankovým prevodom do 15.09.2025.

Platobné údaje:

- **IBAN SK87 8180 0000 0070 0020 0522**
- **VS 1120242025**
- do poznámky prosíme viesť: UTV SZU - meno a priezvisko