

duben
2026

Kde nás najdete?

Klubovna Na Příkopech
(v přízemí býv. I. polikliniky)
Na Příkopech 103, Příbram I

Klubovna Žežická
Žežická 193, Příbram VII

Kontakty

(pro rezervace a info)
info@fitseniorpribram.cz
777 176 713
fitseniorpribram.cz

Naše aktivity podporují:

Středočeský kraj



MĚSTO PŘÍBRAM

Klubovna I Na Příkopech 103

každý čtvrtek

13:00-14:00 hod, 14:15-15:15 hod

TRÉNINK PAMĚTI I. a II.

Lektorka: Marcela Kubová

20 Kč, volná místa na TP II., rez. nutná.

7.4.2026 I 9:30-11:00 hod

21.4.2026 I 9:30-11:00 hod

KLUB MAKOVIČKA

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Uzavřený kurz, rezervace nutná.

7.4.2026 I 14:15-16:15 hod

21.4.2026 I 14:15-16:15 hod

SETKÁNÍ PLETAŘEK

Lektorka: Ludmila Šamšulová

V prvním setkání nás čeká zarážka za dveře, koncem měsíce pak podhlavník.
Zdarma, bez rezervace.

8.4. 2026 I 10:00 - 12:00 hod

22.4. 2026 I 10:00 - 12:00 hod

ŠVADLENKY S MIRKOU

Lektorka: Miroslava Bahenská

Na jaře je potřeba něco nového na sebe, tak si nejprve vytvoříme letní sukýnku a potom široké lehké kalhoty. Pro informace na potřebný materiál pro tvoření pište:

bahenska@fitseniorpribram.cz

Zdarma, bez rezervace.

13.4.2026 I 10:00-11:30 hod

27.4.2026 I 10:00-11:30 hod

PARKINSON KLUB

Lektorka: Kristina Hovorková

Zdarma, rezervace nutná.

každé pondělí

13:00-14:00 hod, 14:00-15:00 hod

CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

Lektorka: Lucia Fremrová

20 Kč/lekcí, volná místa od 14:00,
rezervace nutná.

23.4. 2026 I od 17:00 hod

CESTOVATELSKÁ PŘEDNÁŠKA: MEXIKO

Lektor: Jan Hotový

Mexiko nabízí bohaté kulturní dědictví po Mayích a Aztécích, úchvatné pláže u Karibiku i Pacifiku a vysoké pohoří. Pojdme se alespoň prostřednictvím Honzy na toto místo podívat.

Vstupné dobrovolné, bez rezervace.



23.4.2026 I od 11:15 hod

LOGOPEDIE PRO PARKINSONIKY

Lektorka: Martina Koudelová

Speciální jazyková cvičení pro členy našeho Parkinson klubu. Pravidelné procvičování pomáhá řešit potíže s řečí, hlasem a polykáním.

Zdarma, rezervace nutná.

VYCHÁZKY V DUBNU

3.4.2026 I od 13:00

VELIKONOČNÍ VYCHÁZKA V OKOLÍ SV. HORY

Lektor: Josef Bican

Krátká procházka v okolí Sv. Hory zakončená pro věřící i nevěřící účastí na Křížové cestě. Sraz na konečné MHD.

Zdarma, bez rezervace.

12.4.2026 I 14.00 hod

VÝLETNÍ MÍSTA STARÝCH PŘÍBRAMANŮ

Lektor: Josef Bican

Vyrazíme na Pichce, Květnou a Čertův pahorek - cca 5 km. Sraz u altánu v Jiráskových sadech. Pořádá město Příbram.

Zdarma, bez rezervace.

od 13.4.2026 I bude upřesněno HŮLKY S JARDOU

Lektor: Jaroslav Vosecký

Obnovujeme pravidelné vycházky s Jardou, první setkání bude seznamovací s procházkou po Příbrami (s hůlkami i bez). Zájemci se prosím hlase na mail a telefon (SMS) v kontaktech. Místo a čas bude oznámeno.

Zdarma, rezervace nutná.

22.4.2026 I bude upřesněno UKLIDÍME ČESKO

Lektor: Josef Bican

Zapojíme se do úklidu města. Informace budou upřesněny na webových stránkách Fit senior do 15.4.

Klubovna II

Žežická 193

každou středu
13:00-14:30 hod

PĚVECKÝ SBOR FIT SENIOR

Lektorka: Radka Lienertová

Zavřený kurz, kapacita naplněna.

1.4.2026 | 15:00 - 17:00 hod

15.4.2026 | 15:00 - 17:00 hod

29.4.2026 | 15:00 - 17:00 hod

ŠACHOVÝ KLUB

Lektoři: Konstantin Jelagin/Mirek Smolka

Zdarma, rezervace nutná.

každý čtvrtek

13:00 - 14:00 hod

CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

Lektorka: Jiřina Sykorová

Zaměříme se na důležitou oblast, a to **pánevní dno**. Ale samozřejmě protáhneme celé tělo.

20 Kč/lekcí, volná místa, rezervace nutná.

8.4.2026 | 9:30-11:00 hod

29.4.2026 | 9:30-11:00 hod

MOZKOVÝ TĚLOCVIK II.

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Zdarma, kapacita naplněna.

10.4.2026 | 10:00-11:30 hod

ŘÍZENÁ MEDITACE

Lektorka: Lucia Fremrová

Zdarma, bez rezervace.

14.4.2026 | 9:30-11:00 hod

28.4.2026 | 9:30-11:00 hod

MOZKOVÝ TĚLOCVIK I.

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Zdarma, kapacita naplněna.

14.4.2026 | 13:00-15:00 hod

28.4.2026 | 13:00-15:00 hod

SETKÁNÍ PLETAŘEK

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Zdarma, rezervace nutná.

15.4.2026 | 10:00-12:00 hod

VÝTVARNÝ ATELIÉR:

RELAXAČNÍ MALBA - DUHOVÉ BUBLINY

Lektorka: Kristina Hovorková

Vyzkoušíme techniku zapouštění barev, při které vznikají efektní barevné bubliny. Následně si touto metodou vytvoříme originální přání pro různé příležitosti.

100,- Kč, rezervace nutná.

17.4.2026 | 10:00-11:30 hod

ZPÍVÁNÍ S KYTAROU

Lektorka: Lucia Fremrová

Zdarma, bez rezervace.

22.4.2026 | 9:00-12:00 hod

KULINÁŘSKÉ DOPOLEDNE

Lektorka: Kateřina Sosnovcová

Tentokrát si připravíme placky s tvarohem a bylinkami a polévku.

100,- Kč, rezervace nutná

24.4.2026 | 10:00-11:30 hod

TANEČNÍ TERAPIE

Lektorka: Lucia Fremrová

Zdarma, bez rezervace.

SPECIÁLNĚ V DUBNU NA RŮZNÝCH MÍSTECH

JARNÍ KERAMIKA

21.4.2026 - modelování

12.5.2026 - výpal a dokončení

9:00-11:00 hod

Točírna, Mariánské údolí 176

Lektorka: Lucie Barášková

A v keramice pokračujeme dále, opět se dvakrát sejdeme, abychom se zamazali od hlíny. Kurz má dvě části.

500,- Kč, rezervace nutná.



NA RAKY DO RAKOVNÍKA

8.4.2026

Odjezd: 7.01 z vlakového nádraží, sraz v 6:50

Průvodce: Josef Bican

Přeprava vlakem tam i zpět.

Komentovaná procházka Rakovníkem, návštěva botanické zahrady či Rabasovy galerie, pro turisty je připraven krátký výlet do Pavlíkova - cca 6 km.

Odjezd z Rakovníka v 16.00

rezervace nutná,

e-mail: bican.pb@gmail.com

KLUB BARVY ŽIVOTA

7.4.2026 | od 14:00 hod

CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH + TECHNIKY SEBEOVLÁDÁNÍ

Fara Církve ČSH

Lektorka: Monika Hollmanová

Ukážeme si, že cvičit lze v každém věku.

Cvičení je možné uzpůsobit možnostem podle věku, není potřeba se ho vzdát.

Zdarma, bez rezervace.

13.4.2026 | od 14:00 hod

VÝŽIVA VE STÁŘÍ

Klubovna Žežická

Lektorka: Lucie Chmelíková

Popovídejme si o tom, co je ve stravě důležité v pokročilém věku.

Zdarma, bez rezervace.

20.4.2026 | od 14:00 hod

JEDEME DO LÁZNÍ

Fara Církve ČSH

Lektorka: Marta Csontosová

Povídání o tom, co je potřeba zařídit a připravit, když se chystáme do lázní. A co vše návštěva lázní obnáší.

Zdarma, bez rezervace.

27.4.2026 | od 14:00 hod

JAK PŘELSTÍT ALZHEIMERA

Klubovna Žežická

Lektorka: Ludmila Šamšulová

Přednáška ohledně problematiky "strašáka" jménem Alzheimer a ukázka trénování paměti.

Zdarma, bez rezervace.