

Společnost STAREZ – SPORT rozšiřuje nabídku sportovních aktivit určených přímo seniorům

Společnost STAREZ - SPORT, a.s. vychází ve svých areálech vstříc seniorům a jejich potřebám. Mezi hlavní lákadla patří lekce Pilates a cvičení na Rašínově nebo aqua aerobic a vyhrazené sektory pro plavání na bazénu Ponávka. Senioři od 65 let navíc mohou využít na všech sportovištích zvýhodněné vstupné, včetně pohodlného přístupu se seniorskými čipovými hodinkami.

Společnost Starez-sport, a.s. pokračuje s nabídkou aktivit šitých na míru seniorům i v letošním roce. Pilates, aqua aerobic, cvičení v posilovně i v sále nebo plavání ve vyhrazených sektorech – to vše mohou senioři vyzkoušet v areálu Lázeňského a relaxačního centra Rašínova nebo na bazénu Ponávka.

Pilates a cvičení na Rašínce

Senioři si často přejí zůstat v kondici, ale zároveň nechtějí přetěžovat klouby. Právě proto jsou v nabídce lekce Pilates. Probíhají každý pátek od 10:00 do 11:00, zaměřují se na posilování svalstva a zlepšení držení těla. Cvičení v posilovně je k dispozici každou středu ve stejném čase a v pátek v čase od 8:00 do 9:00. Cvičení pro seniory v sále se koná každou středu od 10:00 do 11:00 a to pod dohledem zkušených instruktorů, kteří se starají o příjemnou atmosféru a správné provedení cviků.

Aktivity ve vodě na Ponávce

Bazén Ponávka nabízí především klidné místo pro relaxaci ve vodě. Vyhrazené pondělní dráhy od 14:00 – 16:00 umožňují plavat v klidu, bez rušivých vlivů. Díky tomu si mohou senioři vychutnat pohyb ve vodě v prostředí, které je určené jen jim. *„Chceme, aby se senioři na našich sportovištích cítili vítáni. Nabízíme jim aktivity, které odpovídají jejich potřebám, a zároveň vytváříme prostředí, kde si mohou užít pohyb i mít potřebný klid,”* říká generální ředitel společnosti STAREZ – SPORT, a.s. Martin Mikš. K samotnému plavání se nově přidala lekce aqua aerobiku pro seniory. Pro velký zájem jsou nabízeny nejen v úterý (13:00–14:00), ale nově také v pátek (12:00–13:00).

Zvýhodněné vstupné od 65 let – dostupný pohyb pro všechny

Na všech sportovištích spravovaných městskou společností je zavedeno zvýhodněné vstupné pro seniory od 65 let. Tento benefit je zohledněn i při použití čipových hodinek, které usnadňují vstup a využití nabízených služeb s dvacetiprocentní slevou. Ve vybraných časech nabízíme na některých sportovištích ještě výhodnější vstupy pro seniory starší 80 let.

Když voda nebo cvičení přestanou bavit, nabízí se možnost bruslení. Od letošního roku lze prostřednictvím BrnoID zakoupit také seniorské vstupenky na kluziště Vodova i na Bruslení za Lužánkami online, a to s 10% slevou. *„I díky této službě se snažíme přispět k tomu, aby byl pohyb pro seniory nejen příjemný, ale také finančně dostupný,”* doplňuje Martin Mikš.

Kromě seniorských lekcí a cvičení nabízíme v Lázních Rašínova i aktivity pro dospělé. Na Rašínově je to nově například Tabata a dále kruhový trénink, lekce Total body i individuální tréninky s trenérem.

Podrobné informace o nabízených aktivitách a časových harmonogramech najdete na webových stránkách www.starez.cz.