

STAREZ – SPORT zve seniory k pohybu*Brno, 16. 9. 2025*

Podzimní období je ideální čas, jak se udržet v kondici a zároveň si užít pohyb v příjemném prostředí. Společnost STAREZ – SPORT, a.s. připravila pro seniory pestrý výběr aktivit, které podporují zdraví, vitalitu a vytváří prostor pro setkávání.

V bazénu Ponávka jsou k dispozici vyhrazené dráhy pro plavání, které ocení zejména ti, kdo hledají klidnější a pravidelný pohyb šetrný ke kloubům. Součástí nabídky je aquaerobic, který kombinuje cvičení s odlehčením ve vodě a díky tomu je vhodný i pro starší věkovou kategorii.

Na Rašínově mohou starší návštěvníci nově vyzkoušet také lekce aquaerobicu. Kromě něj je k dispozici cvičení v posilovně, šetrné posilování prostřednictvím pilates nebo uvolnění při lekcích jógy, které jsou nově zařazeny do programu. Všechny aktivity vede zkušený tým instruktorů a jsou uzpůsobeny tak, aby si je mohl užít každý bez ohledu na svou fyzickou kondici. Senioři se proto nemusejí obávat, že by cvičení nezvládli – vše probíhá v klidném tempu a s ohledem na jejich potřeby.

Se seniorskými zelenými čipovými hodinkami lze navíc uplatnit 20% slevu na vstupy do areálů i na lekce, a to z již zvýhodněného seniorského vstupného. Lekce aquaerobicu na Ponávce i na Rašínově jsou zahrnuty v ceně vstupu do bazénu.

Den seniorů

Zvláštní pozornost si zaslouží Mezinárodní den seniorů, který připadá na 1. října. Na tento den připravila společnost STAREZ – SPORT, a.s. mimořádnou akci – vstupy zdarma pro všechny osoby starší 65 let. Akce se koná v Aquaparku Kohoutovice, v Lázních Rašínova, bazénu Ponávka a v Bazénech Lužánky.

Nabídka platí nejen pro volný vstup, ale i pro všechny pořádané lekce a aktivity. Každý si tak v tento den může bezplatně vyzkoušet plavání, wellness, posilovnu nebo skupinové cvičení podle svého výběru. Pro ty, kteří teprve hledají cestu k pravidelnému sportování, je Den seniorů ideální příležitostí udělat první krok.

Areály pod správou společnosti STAREZ – SPORT mají mezi seniory dlouhodobě silnou a spokojenou základnu. Pravidelně se zde objevují nové aktivity a akce, které seniorům umožňují nejen pečovat o zdraví, ale také se potkávat, bavit a společně si užívat volný čas.

Podrobnější informace k obsazenosti sportovišť, drah i termínům lekcí naleznete na stránkách jednotlivých sportovišť na www.starez.cz

Martin Lísal

tiskový mluvčí

Mobil: +420 604 989 503

STAREZ – SPORT, a.s.

Křížkovského 164, 603 00 Brno

www.starez.cz





