

UPcentrum ve spolupráci s trenérkou orientačního běhu,
ambasadorkou Trailcamps **Kateřinou Matrasovou**
pořádá workshop

Jak začít běhat (a u běhu vydržet)

Pátek 17. dubna 2026

17:30 – 19:00 hod

UPcentrum, Palackého 199, Chrudim

Chcete začít běhat a nevíte, jak na to?

Už běháte, ale nejste si jistí, zda běháte správně?

Chcete se naučit techniku běhu, která je šetrná ke kloubům a efektivní?

Hledáte motivaci a rady, jak u běhu vydržet?

Právě pro vás je tu běžecký workshop „Jak začít běhat (a u běhu vydržet)“.

Co vás čeká?

90 minut, během kterých získáte praktické tipy, motivaci a běžecké know-how.

Program:

Ve druhé části nás čeká praktická běžecká část – rozcvičení, běžecká abeceda a společný výběh.

Časový harmonogram

17:20 – 17:30	Příchod + prezenze
17:30 – 18:00	Teoretická část – přednáška
18:00 – 18:50	Rozcvičení, výběh, závěrečné protažení
18:50 – 19:00	Dotazy, závěr

S SEBOU: Poznámkový blok, tužku, pohodlné sportovní oblečení, obuv, pití, ručník

CENA: 490 Kč/osoba

Rezervace

Rezervace je nutná přes rezervační systém na www.upcentrum.cz

Rozhodující je připsání platby na účet viz. VOP.

Počet míst omezen na 15. Minimální počet pro konání akce je 6.

Více o lektorce

Kateřina Matrasová je certifikovanou trenérkou orientačního běhu, trenérka dětí (kondiční příprava orientačních běžců a fotbalistů), výkonostní běžkyně, reprezentantka v dlouhém horském běhu a skyrunningu a ambasadorkou Trailcamps.

Dotazy: info@upcentrum.cz