



Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba, příspěvková organizace

M. Majerové 23/1722, 708 00 Ostrava-Poruba

tel. 596 953 661, e-mail: reditel@ddmporuba.cz, www.ddmporuba.cz

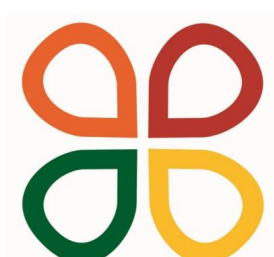
# NABÍDKA KROUŽKŮ

**školní rok 2024/2025**

**Činnost kroužků je zahájena od 16. 9. 2024**

**První lekce zdarma na vyzkoušení**

**Zápisné je na celý školní rok**



**OSTRAVA!!!**



## Přehled kroužků rozdělený dle věku

### Rodiče s dětmi

#### středisko na ul. M. Majerové 23/1722

**Cvičení a tanečky rodiče a děti** - Pohybové činnosti zahrnují říkanky, cvičení na nářadí (lavičky, blok moduly, skluzavky) a s náčiním (míčky, gumy, kroužky).

#### středisko na ul. Polská 1624

**Cvičení rodiče a děti** - Pohybové činnosti zahrnují říkanky, cvičení na nářadí (lavičky, blok moduly, skluzavky) a s náčiním (míčky, gumy, kroužky).

#### středisko Plesná

**Cvičení rodiče a děti** - Pohybové činnosti zahrnují říkanky, cvičení na nářadí (lavičky, blok moduly, skluzavky) a s náčiním (míčky, gumy, kroužky).

### Malé děti od 3 do 6 let

#### středisko na ul. M. Majerové 23/1722

**Šidélka** - Rozvoj pohybových dovedností (běh, skok, hod). Cvičení na nářadí (lavičky, kladiny, skluzavka, motorické dráhy) a s náčiním (míče, gumy, kruhy, frisbee).

**Taneční kroužek** - Základy tanečních kroků a různých současných tanečních technik, které jsou postupně rozvíjeny se základy tanečního pohybu. Od 4 let.

**Barevné tvoření** - Práce s výtvarným materiálem, rozvoj fantazie.

**Mini ZOO pro děti** - Základní chovatelské dovednosti s menšími zvířaty – chameleoni, želvy, sysli, ježci, křečci, morčata, králíci, činčily, andulky, korely. Od 4 let.

#### středisko na ul. Polská 1624

**Cvičení pro děti** - Překonávání zábavných překážkových drah. Základy prvků parkouru a gymnastiky. Pohybové soutěže a hry.

**Šidélka** - Rozvoj pohybových dovedností (běh, skok, hod). Cvičení na nářadí (lavičky, kladiny, skluzavka, motorické dráhy) a s náčiním (míče, gumy, kruhy, frisbee).

**Gymnastika hrou** - Základy cvičení na prostných, kladině (poskoky, obraty) a přeskoku formou hry. Od 4 let, jen dívky.

**Barevné tvoření** - Práce s výtvarným materiálem, rozvoj fantazie.

#### středisko Plesná

**Cvičení pro děti** - Jednoduchá cvičení na nářadí (lavičky, kladiny, blok moduly, skluzavky) a s pomůckami (míče, kruhy, gumy). Soutěže jednotlivců i družstev, překážkové dráhy, netradiční hry. Od 4 let.

**Taneční kroužek I.** - Základy tanečních kroků a různých současných tanečních technik, které jsou postupně rozvíjeny se základy tanečního pohybu.



## Menší děti od 6 do 11 let

### středisko na ul. M. Majerové 23/1722

**Zábavné sportování** - Sportovní činnosti s náčiním a různými pomůckami (basketbal, florbal, gymnastika, mini fotbal, vybíjená, přehazovaná, kondiční cvičení), netradiční hry a soutěže.

**Nerf aréna** - Střelba z airsoftových zbraní NERF, seznámí se s pravidly NERF ligy, nácvik strategii a taktiky.

**Zumba Kids Junior** - Cvičení kombinující prvky latinsko-amerického tance a fitness, tanec na hudbu. Do 8 let.

**Robotika – stavíme z Lega** - Tvorba modelů ze stavebnic LEGO CITY, LEGO Creator a LEGO TECHNIC.

**Kreativní hrátky** – Vyrábění, kreslení, vybarvování a tvoření výtvarných děl a dárků s rozvojem fantazie za použití různých výtvarných technik. Od 5 let.

### středisko na ul. Polská 1624

**Zumba Kids Junior** - Cvičení kombinující prvky latinsko-amerického tance a fitness, tanec na hudbu. Do 8 let

**Gymnast'áček** - Základy cvičení na prostných, kladině a přeskočce. Cvičení na nářadí (lavičky, kladiny, skluzavka, motorické dráhy) a s náčiním (míče, gumy, kruhy).

**Sport'áček** - Pohybové a sportovní činnosti jednotlivců i družstev. Překážkové běhy s hobby koníkem na tyči, netradiční hry, cvičení na nářadí (lavičky, kladiny, blok moduly, motorické dráhy, tunely) a používání různých náčiní (míče, gumy, kruhy, frisbee).

**Kreativní hrátky** - Vyrábění, kreslení, vybarvování a tvoření výtvarných děl a dárků s rozvojem fantazie za použití různých výtvarných technik. Od 5 let.

**Stavíme z lega** - Tvorba modelů ze stavebnic LEGO CITY, LEGO Creator a LEGO TECHNIC. Od 5 let.

### středisko Plesná

**Atletika** - Základní atletické a pohybové dovednosti v tělocvičně a za příznivého počasí na hřišti TJ Sokol Plesná. Od 5 let.

**Keramika a výtvarné techniky** - Základy techniky práce s hlinou a glazurami. Základní výtvarné techniky. Tvorba šperků a dárků z různých materiálů. Od 5 let.

**Lego kroužek** - Tvorba jedinečné a unikátní modelů ze stavebnic LEGO CITY, LEGO Creator a LEGO TECHNIC. Od 5 let.

## Školní děti od 6 do 18 let

### středisko na ul. M. Majerové 23/1722

**Stolní tenis** - Různé herní formy stolního tenisu, jako je dvouhra, čtyřhra, či tzv. obíhačka.

**Parkour** - Základy cvičení (přeskoky, dopady, obraty) až pokročilejší techniky skoků a přeskoků.

**Zumba Kids** - Cvičení kombinující prvky latinsko-amerického tance a fitness, tanec na hudbu. Od 9 let

**Sportovní klub FREESTYLE** - Sportovní činnosti s náčiním a různými pomůckami (basketbal, florbal, gymnastika, mini fotbal, vybíjená, přehazovaná, kondiční cvičení), netradiční hry a soutěže. Od 10 let.

**Lukostřelba a foukačky** - Střelba ze sportovního luku a amazonských foukaček. Od 7 let.

**Horolezení** - Základy lezení a lezeckého pohybu na umělé stěně a manipulace s jisticími pomůckami.

**Ninja factor** - Překonávání zábavných překážkových drah. Základy prvků parkouru a gymnastiky. Pohybové soutěže a hry.



## Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba, příspěvková organizace

M. Majerové 23/1722, 708 00 Ostrava-Poruba  
tel. 596 953 661, e-mail: reditel@ddmporuba.cz, www.ddmporuba.cz

**Trampolíny pro děti** - Fitness aktivita na speciálních Jumping PROFI trampolínách. Od 8 let

**Zábavné malování** - Základní výtvarné techniky kresby s použitím tužky, suchých kříd, pastelů a barev. Práce s výtvarným materiálem, rozvoj fantazie.

**Keramika** - Základy techniky práce s hlínou a glazurami.

**Počítačová grafika** - Tvorba virtuálních 3D modelů dle vlastní fantazie. Malování a kreslení s pomocí počítače. Od 11 let.

**3D tisk a virtuální realita** - Zábava ve virtuální realitě s brýlemi HTC VIVE, závodní simulátory, X-BOX. Seznámí a osvojí práce na 3D tiskárnách. Tvorba vlastních 3D projektů. Od 8 let.

**Virtuální realita a závodní simulátory** - Zábava ve virtuální realitě s brýlemi HTC VIVE, závodních simulátorech a X-BOX. Od 8 let.

**Turisticko-přírodovědný klub GEPARD** - Dobrodružné hry a soutěže v přírodě, získávání turistických dovedností, poznávání a ochrana přírody, vázání uzlů, exkurze.

**Robokroužek** - Stavba a programování robotů ze stavebnice LEGO Mindstorms EV3.

**Drony a šachy** - Stavba a programování dronů ze stavebnic. Ovládání dronů uvnitř i venku. Základy šachové hry a strategie. Možnost volby během lekce i v průběhu celého.

**Folková kytara, Hra na ukulele, Hra na flétnu** - Výuka hry na hudební nástroj zábavnou metodou.

### *středisko na ul. Polská 1624*

**Horolezení** - Základy lezení a lezeckého pohybu na umělé stěně a manipulace s jistíci pomůckami.

**Trampolíny** - Fitness aktivita na speciálních Jumping PROFI trampolínách.

**Zumba Kids** - Cvičení kombinující prvky latinsko-amerického tance a fitness, tanec na hudbu. Od 9 let.

**Nerf pistolky** - Střelba z airsoftových zbraní NERF, seznámí se s pravidly NERF ligy, nácvik strategie a taktiky.

**Žonglování s poi (Flow Arts)** - Základy žonglování a pohybu s poi. Jedná se o sportovní a taneční pohyby soustředěné na práci s rekvizitou. Od 8 let.

**Stolní tenis** - Různé herní formy stolního tenisu, jako je dvouhra, čtyřhra, či tzv. obíhačka. Zdokonalení se v technice úderů.

**Ninja factor** - Překonávání zábavných překážkových drah. Základy prvků parkouru a gymnastiky. Pohybové soutěže a hry.

**Krav Maga** - Systém sebeobrany vhodný pro každého nezávisle na věku a fyzických předpokladech.

**Moderní tanec** - Základy různých současných tanečních technik, které jsou postupně rozvíjeny se základy tanečního pohybu. Od 9 let.

**Lukostřelba a foukačky** - Střelba ze sportovního luku a amazonských foukaček.

**Kondiční cvičení pro děti** - Kruhový trénink, který se zaměřuje na rozvoj a zdokonalování obratnostních dovedností (koordinace, prostorová orientace, reakce na podnět apod.).

**Základy gymnastiky** - Cvičení na prostných, kladině, nízké hrazdě a přeskočce. Zvládnutí základních prvků – kotoul, stoj na rukou, přemet stranou, poskoky a obraty. Jen dívky.

**Robotika** - Stavba a programování robotů ze stavebnice LEGO Mindstorms EV3.

**Virtuální realita a závodní simulátory** - Zábava ve virtuální realitě s brýlemi HTC VIVE, závodních simulátorech a X-BOX. Od 8 let.

**Počítačová grafika** - Tvorba virtuálních 3D modelů dle vlastní fantazie. Malování a kreslení s pomocí počítače. Od 11 let.



## Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba, příspěvková organizace

M. Majerové 23/1722, 708 00 Ostrava-Poruba

tel. 596 953 661, e-mail: reditel@ddmporuba.cz, www.ddmporuba.cz

**Šperkování** - Výroba šperků, zvířátek a přívěšků z drátků, perliček a přírodních materiálů.

**Keramika** - Základy techniky práce s hlínou a glazurami.

**Technika kresby** - Základní výtvarné techniky kresby s použitím tužky, suchých kříd a pastelů.

**Kouzlíme s háčkem I.** - Základní techniky háčkování. Od jednodušších výrobků se postupně přejde na pokročilejší projekty.

**Hra na ukulele, Kytara k táboráku** - Výuka hry na hudební nástroj zábavnou metodou.

**Pěvecký kroužek** - Základní pěvecké dovednosti, sólový a sborový zpěv.

**Klávesové nástroje (keyboard, klavír)** - Individuální výuka 30 min.

**ZOO a Zvířátka** - Základní chovatelské dovednosti s menšími zvířaty – chameleoni, želvy, sysli, ježci, křečci, morčata, králíci, činčily, andulky, korely.

### středisko Plesná

**In-line bruslení** - Návuk základních prvků inline bruslení (postoje, pády, vstávání, jízda vpřed), technika brzdění, jízda vzad, zatáčení a hry na bruslích.

**Florbal** - Návuk základních florbalových úderů, techniky přihrávek a střelby, pohybové hry.

**Fotbal** - Návuk základních fotbalových technik přihrávek a střelby. Návuk hry.

**Nerf aréna** - Střelba z airsoftových zbraní NERF, seznámí se s pravidly NERF ligy, návuk strategii a taktiky.

**Badminton** - Návuk techniky základních úderů, správné držení rakety a vlastní hra.

**Lukostřelba a foukačky** - Střelba ze sportovního luku a amazonských foukaček. Od 7 let.

**Ninja factor** - Překonávání zábavných překážkových drah. Základy prvků parkouru a gymnastiky. Pohybové soutěže a hry.

**Gymnastika** - Cvičení na prostných, kladině, nízké hrazdě a přeskoce. Jen dívky.

**Taneční kroužek I.** - Základy tanečních kroků a různých současných tanečních technik, které jsou postupně rozvíjeny se základy tanečního pohybu.

**Keramika** - Základy techniky práce s hlínou a glazurami.

**Hudebně – dramatický** - Základní divadelní techniky, pěvecké dovednosti, rétorika, pohyb na jevišti. Od 8 let

**Virtuální realita a závodní simulátory** - Zábava ve virtuální realitě s brýlemi HTC VIVE, závodních simulátorech a X-BOX.

**Klíče od pevnosti** - Zlepšení fyzické kondice, trénování postřehu a spolupráce jako v „Pevnosti Boyard“. Od 13 let.

**Klávesové nástroje (keyboard, klavír)** - Individuální výuka 30 min.

## Dospělí

### středisko na ul. M. Majerové 23/1722

**Jóga v denním životě** - Komplexní systém jógových technik zahrnující fyzické, dechové i mentální cvičení.

**Trampolíny pro dospělé** - Fitness aktivita na speciálních Jumping PROFI trampolínách.

### středisko na ul. Polská 1624

**Jóga I. pro seniory** - Komplexní systém jógových technik zahrnující fyzické, dechové i mentální cvičení.

**Zumba pro dospělé** - Cvičení kombinující prvky latinsko-amerického tance a fitness, tanec na hudbu, rytmika a taneční průprava.



## Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba, příspěvková organizace

M. Majerové 23/1722, 708 00 Ostrava-Poruba  
tel. 596 953 661, e-mail: reditel@ddmporuba.cz, www.ddmporuba.cz

### středisko na ul. M.Majerové 23/1722

Den	Čas	Název zájmového útvaru	Věková kategorie	Zápisné (celoroční)	Vedoucí	Popis činnosti
Pondělí	14.15-15.15 <b>NOVINKA</b>	Zábavné malování	od 6	1 400,- Kč	Raděntová	Základní výtvarné techniky kresby s použitím tužky, suchých kříd, pastelů a barev. Práce s výtvarným materiálem, rozvoj fantazie.
	15.00-16.00	Stolní tenis I.	8-17	1 400,- Kč	Gavlovský Votýpková	Různé herní formy stolního tenisu, jako je dvouhra, čtyřhra, či tzv. obíhačka.
	15.00-16.30	Počítačová grafika	od 11	1 500,- Kč	Mikulka	Tvorba virtuálních 3D modelů dle vlastní fantazie. Malování a kreslení s pomocí počítače.
	15.30-17.00	Keramika I.	začátečníci	1 700,- Kč	Raděntová	Základy techniky práce s hlinou a glazurami.
	16.00-17.00	Parkou I.	od 6	1 400,- Kč	Tsametis	Základy cvičení (přeskoky, dopady, obraty) až pokročilejší techniky skoků a přeskoků.
	16.00-17.00	Stolní tenis II.	8-17	1 400,- Kč	Gavlovský Votýpková	Různé herní formy stolního tenisu, jako je dvouhra, čtyřhra, či tzv. obíhačka.
	17.00-18.00	Parkou II.	od 6	1 400,- Kč	Tsametis	Základy cvičení (přeskoky, dopady, obraty) až pokročilejší techniky skoků a přeskoků.
	17.00-18.30	Keramika II.	pokročilí	1 700,- Kč	Raděntová	Základy techniky práce s hlinou a glazurami.
	17.00-18.00	Nerf aréna	6-11	1 400,- Kč	Gavlovský Votýpková	Střelba z airsoftových zbraní NERF, seznámí se s pravidly NERF ligy, nácvik strategií a taktiky.
Úterý	9.00-10.30	Cvičení a tanečky rodiče a děti I.	od 1,5	1 800,- Kč	Richterová	Pohybové činnosti zahrnují říkanky, cvičení na náradí (lavičky, blok moduly, skluzavky) a s náčiním (míčky, gummy, kroužky).
	14.30-15.30	3D tisk a virtuální realita	8-17	1 500,- Kč	Pospíšil	Zábava ve virtuální realitě s brýlemi HTC VIVE, závodní simulátory, X-BOX. Seznámí a osvojí práce na 3D tiskárnách. Tvorba vlastních 3D projektů.
	15.00-16.00	Zumba Kids	9-15	1 400,- Kč	Nawrathová	Cvičení kombinující prvky latinsko-amerického tance a fitness, tanec na hudbu.
	15.00-16.00	Zábavné sportování	6-9	1 400,- Kč	Raděntová	Sportovní činnosti s náčiním a různými pomůckami (basketbal, florbal, gymnastika, mini fotbal, vybíjená, přehazovaná, kondiční cvičení), netradiční hry a soutěže.



## Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba, příspěvková organizace

M. Majerové 23/1722, 708 00 Ostrava-Poruba  
tel. 596 953 661, e-mail: reditel@ddmporuba.cz, www.ddmporuba.cz

Den	Čas	Název zájmového útvaru	Věková kategorie	Zápisné (celoroční)	Vedoucí	Popis činnosti
Úterý	15.30-16.30	Robotika – stavíme z Lega	5-10	1 400,- Kč	Pospíšil	Tvorba modelů ze stavebnic LEGO CITY, LEGO Creator a LEGO TECHNIC.
	16.00-17.30	Rope Skipping	6-17	1 500,- Kč	Radětová	Sportovní skákání přes speciální švihadla, které je určeno pro skupinové skákání, dvojice i jednotlivce s hudbou.
	16.00-17.00	Zumba Kids Junior	6-8	1 400,- Kč	Nawrathová	Cvičení kombinující prvky latinsko-amerického tance a fitness, tanec na hudbu.
	16.30-18.00	Virtuální realita a závodní simulátory I.	8-18	1 500,- Kč	Pospíšil	Zábava ve virtuální realitě s brýlemi HTC VIVE, závodních simulátorech a X-BOX.
	17.00-18.00	Kreativní hrátky	5-9	1 400,- Kč	Nawrathová	Vyrábění, kreslení, vybarvování a tvoření výtvarných děl a dárků s rozvojem fantazie za použití různých výtvarných technik.
	17.30-18.30	Sportovní klub FREESTYLE	10-17	1 400,- Kč	Radětová	Sportovní činnosti s náčiním a různými pomůckami (basketbal, florbal, gymnastika, mini fotbal, vybíjená, přehazovaná, kondiční cvičení), netradiční hry a soutěže.
Středa	9.30-11.00	Jóga v denním životě	senioři	2 100,- Kč	Kucharčík	Komplexní systém jógových technik zahrnující fyzické, dechové i mentální cvičení.
	15.00-16.00	Folková kytara I.	začátečníci	1 400,- Kč	Radětová	Výuka hry na hudební nástroj zábavnou metodou.
	15.00-16.00	Lukostřelba a foukačky	7-15	1 400,- Kč	Revenda	Střelba ze sportovního luku a amazonských foukaček.
	16.00-17.00	Hra na ukulele	od 6	1 400,- Kč	Radětová	Výuka hry na hudební nástroj zábavnou metodou.
	16.00-17.00 NOVINKA	Ninja factor	6-14	1 400,- Kč	Revenda	Překonávání zábavných překážkových drah. Základy prvků parkouru a gymnastiky. Pohybové soutěže a hry.
	16.00-17.00	Šidélka	3-6	1 400,- Kč	Balcarová Ž.	Rozvoj pohybových dovedností (běh, skok, hod). Cvičení na náradí a s náčiním (míče, gumy, kruhy, frisbee).
	17.00-18.00 NOVINKA	Barevné tvoření	4-7	1 400,- Kč	Balcarová Ž.	Práce s výtvarným materiálem, rozvoj fantazie.
	17.00-18.00	Hra na flétnu	od 6	1 400,- Kč	Radětová	Výuka hry na hudební nástroj zábavnou metodou.
	18.00-19.00	Folková kytara II.	pokročilí	1 400,- Kč	Radětová	Výuka hry na hudební nástroj zábavnou metodou.



## Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba, příspěvková organizace

M. Majerové 23/1722, 708 00 Ostrava-Poruba

tel. 596 953 661, e-mail: reditel@ddmporuba.cz, www.ddmporuba.cz

Den	Čas	Název zájmového útvaru	Věková kategorie	Zápisné (celoroční)	Vedoucí	Popis činnosti
Čtvrtek	9.00-10.30	Cvičení a tanečky rodiče a děti II.	od 1,5	1 800,- Kč	Richterová	Pohybové činnosti zahrnují říkanky, cvičení na náradí (lavičky, blok moduly, skluzavky) a s náčiním (míčky, gumy, kroužky).
	15.00-16.00	Taneční kroužek	4-7	1 400,- Kč	Šebestová	Základy tanečních kroků a různých současných tanečních technik, které jsou postupně rozvíjeny .
	15.00-16.00	Folková kytara III. a ukulele	od 8	1 400,- Kč	Raděntová	Výuka hry na hudební nástroj zábavnou metodou.
	15.30-16.30	Virtuální realita a závodní simulátory II.	8-18	1 400,- Kč	Pospíšil	Zábava ve virtuální realitě s brýlemi HTC VIVE, závodních simulátorech a X-BOX.
	15.30-16.30	Horolezení I.	6-15	1 400,- Kč	Revenda	Základy lezení a lezeckého pohybu na umělé stěně a manipulace s jistíci pomůckami.
	16.00-18.00	Turisticko-přírodovědný klub GEPARD	6-17	1 500,- Kč	Raděntová	Dobrodružné hry a soutěže v přírodě, získávání turistických dovedností, poznávání a ochrana přírody, vázání uzlů, exkurze.
	16.00-17.00	Robokroužek	8-15	1 400,- Kč	Náplava	Stavba a programováním robotů ze stavebnice LEGO Mindstorms EV3.
	16.30-17.30	Horolezení II.	6-15	1 400,- Kč	Revenda	Základy lezení a lezeckého pohybu na umělé stěně a manipulace s jistíci pomůckami
	17.00-18.00 NOVINKA	Drony a šachy	12-18	1 400,- Kč	Náplava	Stavba a programováním dronů ze stavebnic. Ovládání dronů uvnitř i venku. Základy šachové hry a strategie. Možnost volby během lekce i v průběhu celého roku.
	17.00-18.00 NOVINKA	Trampolíny pro děti	od 8	1 400,- Kč	Stejskalová	Fitness aktivita na speciálních Jumping PROFI trampolínách.
	17.30-18.30	Horolezení III.	6-15	1 400,- Kč	Revenda	Základy lezení a lezeckého pohybu na umělé stěně a manipulace s jistíci pomůckami
	18.00-19.00 NOVINKA	Trampolíny pro dospělé	od 18	2 300,- Kč	Stejskalová	Fitness aktivita na speciálních Jumping PROFI trampolínách.
	13.00-18.00	Klávesové nástroje (keyboard, klavír)	6-18	2 400,- Kč	Mikešková	Individuální výuka 30 min.





## Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba, příspěvková organizace

M. Majerové 23/1722, 708 00 Ostrava-Poruba  
tel. 596 953 661, e-mail: reditel@ddmporuba.cz, www.ddmporuba.cz

### středisko na ul. Polská 1624

Den	Čas	Název zájmového útvaru	Věková kategorie	Zápisné (celoroční)	Vedoucí	Popis činnosti
Pondělí	14.30-15.30	Horolezení I.	6-15	1 400,- Kč	Revenda	Základy lezení a lezeckého pohybu na umělé stěně a manipulace s jistíci pomůckami
	15.00-16.00	Trampolíny I.	od 10	1 400,- Kč	Nawrathová	Fitness aktivita na speciálních Jumping PROFI trampolínách.
	15.30-16.30	Horolezení II.	6-15	1 400,- Kč	Revenda	Základy lezení a lezeckého pohybu na umělé stěně a manipulace s jistíci pomůckami
	15.00-16.00	ZOO I.	6-15	1 400,- Kč	Tabačková	Základní chovatelské dovednosti s menšími zvířaty – chameleoni, želvy, sysli, ježci, křečci, morčata, králíci.
	16.00-17.00	Robotika I.	začátečníci	1 400,- Kč	Náplava	Stavba a programování robotů ze stavebnice LEGO Mindstorms EV3.
	16.00-17.00	Zumba Kids Junior	6-8	1 400,- Kč	Nawrathová	Cvičení kombinující prvky latinsko-amerického tance a fitness, tanec na hudbu.
	16.00-17.00	ZOO II.	6-15	1 400,- Kč	Tabačková	Základní chovatelské dovednosti s menšími zvířaty – chameleoni, želvy, sysli, ježci, křečci, morčata, králíci.
	16.30-17.30 NOVINKA	Kouzlíme s háčkem I.	6-9	1 400,- Kč	Balcarová M.	Základní techniky háčkování. Od jednodušších výrobků se postupně přejde na pokročilejší projekty.
	16.30-17.30	Horolezení III.	6-15	1 400,- Kč	Revenda	Základy lezení a lezeckého pohybu na umělé stěně a manipulace s jistíci pomůckami
	17.00-18.00	Robotika II.	pokročilí	1 400,- Kč	Náplava	Stavba a programování robotů ze stavebnice LEGO Mindstorms EV3. Ovládání robotů.
	17.00-18.00	Nerf pistolky I.	6-15	1 400,- Kč	Tabačková	Střelba z airsoftových zbraní NERF, seznámí se s pravidly NERF ligy, nácvik strategií a taktiky.
	17.00-18.00	Kreativní hrátky	5-9	1 400,- Kč	Nawrathová	Vyrábění, kreslení, vybarvování a tvoření výtvarných děl a dárků s rozvojem fantazie.
	17.30-18.30 NOVINKA	Kouzlíme s háčkem II.	od 9	1 400,- Kč	Balcarová M.	Základní techniky háčkování. Od jednodušších výrobků se postupně přejde na pokročilejší projekty.
	18.00-19.00 NOVINKA	Žonglování s poi (Flow Arts)	od 8	1 400,- Kč	Doležý	Základy žonglování a pohybu s poi. Jedná se o sportovní a taneční pohyby.
18.00-19.00	Stolní tenis	6-15	1 400,- Kč	Tabačková	Různé herní formy stolního tenisu.	



## Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba, příspěvková organizace

M. Majerové 23/1722, 708 00 Ostrava-Poruba  
tel. 596 953 661, e-mail: reditel@ddmporuba.cz, www.ddmporuba.cz

Den	Čas	Název zájmového útvaru	Věková kategorie	Zápisné (celoroční)	Vedoucí	Popis činnosti
Úterý	9.00-10.30	Jóga I. pro seniory	senioři	2 100,- Kč	Drastichová	Komplexní systém jógových technik zahrnující fyzické, dechové i mentální cvičení.
	15.00-16.00 <b>NOVINKA</b>	Gymnast'áček	od 6	1 400,- Kč	Balcarová Ž.	Základy cvičení na prostných, kladině a přeskoku. Cvičení na náradí a s náčiním (míče, gumy, kruhy).
	15.30-17.00 <b>Lichý týden</b>	Kytara k táboráku I.	7-15 začátečníci	1 400,- Kč	Prčík	Výuka hry na hudební nástroj zábavnou metodou.
	16.00-17.00	Šperkování	od 6	1 400,- Kč	Balcarová Ž.	Výroba šperků, zvířátek a přívěšků z drátků, perliček a přírodních materiálů.
	16.00-17.00	Cvičení pro děti	3-5	1 400,- Kč	Tabačková	Cvičení na náradí (lavičky, kladiny, skluzavka, motorické dráhy, tunely) a s náčiním (míče, gumy).
	16.00-17.00 <b>NOVINKA</b>	Ninja factor I.	6-14	1 400,- Kč	Revenda	Překonávání překážkových drah. Základy prvků parkouru a gymnastiky. Pohybové soutěže a hry.
	17.00-18.00	Barevné tvoření	4-6	1 400,- Kč	Balcarová Ž.	Práce s výtvarným materiálem, rozvoj fantazie.
	17.00-18.00 <b>NOVINKA</b>	Ninja factor II.	6-14	1 400,- Kč	Revenda	Překonávání překážkových drah. Základy prvků parkouru a gymnastiky. Pohybové soutěže a hry.
	17.00-18.30 <b>Lichý týden</b>	Kytara k táboráku II.	7-15 pokročilí	1 400,- Kč	Prčík	Výuka hry na hudební nástroj zábavnou metodou.
	17.00-18.00	Mini ZOO pro děti	od 4	1 400,- Kč	Tabačková	Základní chovatelské dovednosti s menšími zvířaty – chameleoni, želvy, sysli, ježci, křečci, morčata, králíci.
	17.00-18.00 <b>NOVINKA</b>	Krav Maga	od 6	1 400,- Kč	Pinček	Systém sebeobrany vhodný pro každého nezávisle na věku a fyzických předpokladech.
	18.00-19.00	ZOO III.	6–15	1 400,- Kč	Tabačková	Základní chovatelské dovednosti s menšími zvířaty – chameleoni, želvy, sysli, ježci, křečci, morčata, králíci.



## Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba, příspěvková organizace

M. Majerové 23/1722, 708 00 Ostrava-Poruba  
tel. 596 953 661, e-mail: reditel@ddmporuba.cz, www.ddmporuba.cz

Den	Čas	Název zájmového útvaru	Věková kategorie	Zápisné (celoroční)	Vedoucí	Popis činnosti
Středa	15.00-16.00	Nerf pistolky II.	6-15	1 400,- Kč	Tabačková	Střelba z airsoftových zbraní NERF, seznámí se s pravidly NERF ligy, nácvik strategií a taktiky.
	15.00-16.00	Moderní tanec	9-14	1 400,- Kč	Nawrathová	Základy různých současných tanečních technik, které jsou postupně rozvíjeny se základy tanečního pohybu.
	15.00-16.00	Virtuální realita a závodní simulátory I.	8-16	1 400,- Kč	Burdychová	Zábava ve virtuální realitě s brýlemi HTC VIVE, závodním simulátorem, X-BOX.
	16.00-17.00	Zvířátka I.	6-15	1 400,- Kč	Tabačková	Základní chovatelské dovednosti s menšími zvířaty – chameleoni, želvy, sysli, ježci, křečci, morčata, králíci.
	16.00-17.00	Zumba Kids	9-15	1 400,- Kč	Nawrathová	Cvičení kombinující prvky latinsko-amerického tance a fitness, tanec na hudbu, rytmika a taneční průprava.
	16.00-17.00 NOVINKA	Lukostřelba a foukačky	9-16	1 400,- Kč	Burdychová	Střelba ze sportovního luku a amazonských foukaček.
	17.00-18.00	Virtuální realita a závodní simulátory II.	8-16	1 400,- Kč	Burdychová	Zábava ve virtuální realitě s brýlemi HTC VIVE, závodním simulátorem, X-BOX.
	17.00-18.30	Keramika	6-15	1 700,- Kč	Tabačková	Základy techniky práce s hlinou a glazurami.
	17.00-18.00	Trampolíný II.	6-10	1 400,- Kč	Nawrathová	Fitness aktivita na speciálních Jumping PROFI trampolínách.
	18.00-19.00	Zumba pro dospělé	dospělí	2 300,- Kč	Nawrathová	Cvičení kombinující prvky latinsko-amerického tance a fitness, tanec na hudbu, rytmika a taneční průprava.
	18.00-19.00	Jóga III. pro dospělé	dospělí	2 300,- Kč	Zeidlerová	Komplexní systém jógových technik zahrnující fyzické, dechové i mentální cvičení.



## Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba, příspěvková organizace

M. Majerové 23/1722, 708 00 Ostrava-Poruba  
tel. 596 953 661, e-mail: reditel@ddmporuba.cz, www.ddmporuba.cz

Den	Čas	Název zájmového útvaru	Věková kategorie	Zápisné (celoroční)	Vedoucí	Popis činnosti
Čtvrtek	9.00-10.30	Cvičení rodiče a děti	od 1,5	1 800,- Kč	Nawrathová	Pohybové činnosti zahrnují říkanky, cvičení na nářadí (lavičky, blok moduly, skluzavky) a s náčiním.
	13.00-15.30	Klávesové nástroje (keyboard, klavír)	6-18	2 400,- Kč	Kašingová	Individuální výuka 30 min.
	15.30-17.00	Technika kresby I.	od 6	1 500,- Kč	Prčík	Základní výtvarné techniky kresby s použitím tužky, suchých kříd a pastelů.
	15.00-16.00 NOVINKA	Sport'áček	od 6	1 400,- Kč	Balcarová Ž.	Překážkové běhy s hobby koníkem na tyči, netradiční hry, cvičení na nářadí a používání různých náčiní.
	15.00-16.30	Počítačová grafika	od 11	1 500,- Kč	Mikulka	Tvorba virtuálních 3D modelů dle vlastní fantazie. Malování a kreslení s pomocí počítače.
	15.00-16.00 NOVINKA	Pěvecký kroužek	6-18	1 400,- Kč	Dostálová	Základní pěvecké dovednosti, sólový a sborový zpěv.
	16.00-17.00	Stavíme z lega	od 5	1 400,- Kč	Tabačková	Tvorba modelů ze stavebnic LEGO CITY, LEGO Creator a LEGO TECHNIC.
	16.00-17.00 NOVINKA	Šidélka	3-5	1 400,- Kč	Balcarová Ž.	Rozvoj pohybových dovedností (běh, skok, hod). Cvičení na nářadí a s náčiním .
	16.00-17.00	Gymnastika hrou	4-6 jen dívky	1 400,- Kč	Kašingová	Základy cvičení na prostných, kladině (poskoky, obraty) a přeskočce formou hry.
	16.00-17.00 NOVINKA	Hra na ukulele	6-18	1 400,- Kč	Dostálová	Výuka hry na hudební nástroj zábavnou metodou.
	17.00-18.00	Kondiční cvičení pro děti	od 6	1 400,- Kč	Balcarová Ž.	Kruhový trénink, který se zaměřuje na rozvoj a zdokonalování obratnostních dovedností.
	17.00-18.00	Základy gymnastiky I.	od 6 začátečníci jen dívky	1 400,- Kč	Kašingová	Cvičení na prostných, kladině, nízké hrazdě a přeskočce.
	17.00-18.30	Technika kresby II.	od 6	1 500,- Kč	Prčík	Základní výtvarné techniky kresby s použitím tužky, suchých kříd a pastelů.
	17.00-18.00	Zvířátka II.	6 - 15	1 400,- Kč	Tabačková	Základní chovatelské dovednosti s menšími zvířaty – chameleoni, želvy, sysli, ježci, křečci, morčata apod.
18.00-19.00	Základy gymnastiky II.	od 6 pokročilí jen dívky	1 400,- Kč	Kašingová	Cvičení na prostných, kladině, nízké hrazdě a přeskočce.	



## Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba, příspěvková organizace

M. Majerové 23/1722, 708 00 Ostrava-Poruba  
tel. 596 953 661, e-mail: reditel@ddmporuba.cz, www.ddmporuba.cz

### středisko Plesná

Den	Čas	Název zájmového útvaru	Věková kategorie	Zápisné (celoroční)	Vedoucí	Popis činnosti
Pondělí	9.00-10.30	Cvičení rodiče a děti	od 1,5	1 800,- Kč	Balcarová	Pohybové činnosti zahrnují říkanky, cvičení na nářadí (lavičky, blok moduly, skluzavky) a s náčiním (míčky, gumy, kroužky).
	15.15-16.45	Keramika	od 6	1 700,- Kč	Balcarová Ž.	Základy techniky práce s hlinou a glazurami.
	15.15-16.15	Atletika	od 5	600,- Kč*	Zelníčková Brůnová	Základní atletické a pohybové dovednosti v tělocvičně a za příznivého počasí na hřišti TJ Sokol Plesná.
	15.15-16.15	Nerf aréna	6-17	1 400,- Kč	Pospíšil	Střelba z airsoftových zbraní NERF, seznámí se s pravidly NERF ligy, nácvik strategií a taktiky.
	16.15-17.15 <b>NOVINKA od 30.9.</b>	Taneční kroužek I.	5-7	1 400,- Kč	Hlaváčová	Základy tanečních kroků a různých současných tanečních technik, které jsou postupně rozvíjeny se základy tanečního pohybu.
	16.15-17.15	In-line bruslení I.	6-17	1 400,- Kč	Pospíšil	Nácvik základních prvků inline bruslení (postoje, pády, vstávání, jízda vpřed), technika brzdění, jízda vzad, zatáčení, prvky freestyle slalomu a hry na bruslích.
	16.30-20.00	Klávesové nástroje (keyboard)	6-18	2 400,- Kč	Kašingová	Individuální výuka 30 min.
	16.45-17.45	Keramika a výtvarné techniky	od 5	1 500,- Kč	Balcarová Ž.	Základy techniky práce s hlinou a glazurami. Základní výtvarné techniky. Tvorba šperků a dárků z různých materiálů.
	17.15-18.15 <b>NOVINKA od 30.9.</b>	Taneční kroužek II.	7-11	1 400,- Kč	Hlaváčová	Základy tanečních kroků a různých současných tanečních technik, které jsou postupně rozvíjeny se základy tanečního pohybu.
	17.15-18.15	Florbal - starší	8-17	1 400,- Kč	Pospíšil Hromicová	Nácvik základních florbalových úderů, techniky přihrávek a střelby, pohybové hry.
18.15-20.15	Klíče od pevnosti	13-19	žáci ZŠ a SŠ 1 800,- Kč ostatní 2 600,- Kč	Pospíšil	Zlepšení fyzické kondice, trénování postřehu a spolupráce jako v „Pevnosti Boyard“.	



## Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba, příspěvková organizace

M. Majerové 23/1722, 708 00 Ostrava-Poruba  
tel. 596 953 661, e-mail: reditel@ddmporuba.cz, www.ddmporuba.cz

Den	Čas	Název zájmového útvaru	Věková kategorie	Zápisné (celoroční)	Vedoucí	Popis činnosti
Úterý	15.15-16.45 <b>NOVINKA od 24.9.</b>	Fotbal	6-15	1 500,- Kč	Slezcka	Nácvik základních fotbalových technik přihrávek a střelby. Nácvik hry.
	16.15-17.45 <b>od 24.9.</b>	Hudebně – dramatický	od 8	1 500,- Kč	Čechová	Základní divadelní techniky, pěvecké dovednosti, rétorika, pohyb na jevišti.
	17.15-18.15	Badminton I.	začátečníci a mírně pokročilí	1 400,-Kč*	Viest	Nácvik techniky základních úderů, správné držení rakety a vlastní hra.
	18.15-19.15	Badminton II.	středně pokročilí	1 400,-Kč*	Viest	Nácvik techniky základních úderů, správné držení rakety a vlastní hra.
	19.15-20.15	Badminton III.	pokročilí a dospělí	2 300,-Kč* žáci ZŠ a SŠ 1 400,-Kč*	Viest	Nácvik techniky základních úderů, správné držení rakety a vlastní hra.
Středa	15.15-16.15 <b>NOVINKA</b>	Lukostřelba a foukačky	7-15	1 400,- Kč	Vavrečková	Střelba ze sportovního luku a amazonských foukaček.
	15.15-16.15	Florbal - mladší	4-9	1 400,- Kč	Pospíšil Hromicová	Nácvik základních florbalových úderů, techniky přihrávek a střelby, pohybové hry.
	16.15-17.15	Lego kroužek	5-12	1 400,- Kč	Vavrečková	Tvorba jedinečné a unikátní modelů ze stavebnic LEGO CITY, LEGO Creator a LEGO TECHNIC.
	16.15-17.15	In-line bruslení II.	6-17	1 400,- Kč	Pospíšil	Nácvik základních prvků inline bruslení (postoje, pády, vstávání, jízda vpřed), technika brzdění, jízda vzad, zatáčení, prvky freestyle slalomu a hry na bruslích.
	17.15-18.15	Virtuální realita a závodní simulátory	6-17	1 400,- Kč	Pospíšil	Zábava ve virtuální realitě s brýlemi HTC VIVE, závodních simulátorech a X-BOX.
	17.15-18.15 <b>NOVINKA</b>	Cvičení pro děti	4-7	1 400,- Kč	Vavrečková	Jednoduchá cvičení na nářadí (lavičky, kladiny, blok moduly, skluzavky) a s pomůckami (míče, kruhy, gumy). Soutěže jednotlivců i družstev, překážkové dráhy, netradiční hry.
	18.15-19.15 <b>NOVINKA</b>	Ninja factor	7-15	1 400,- Kč	Vavrečková	Překonávání zábavných překážkových drah. Základy prvků parkouru a gymnastiky. Pohybové soutěže a hry.



## Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba, příspěvková organizace

M. Majerové 23/1722, 708 00 Ostrava-Poruba  
tel. 596 953 661, e-mail: reditel@ddmporuba.cz, www.ddmporuba.cz

Den	Čas	Název zájmového útvaru	Věková kategorie	Zápisné (celoroční)	Vedoucí	Popis činnosti
Čtvrtek	15.15-16.15	Gymnastika I.	jen dívky	1 400,- Kč	Paličková Klegová	Cvičení na prostných, kladině, nízké hrazdě a přeskoku.
	16.15-17.15	Gymnastika II.	jen dívky	1 400,- Kč	Paličková Klegová	Cvičení na prostných, kladině, nízké hrazdě a přeskoku.
	17.15-18.15	Badminton IV.	začátečníci a mírně pokročilí	1 400,-Kč*	Viest	Nácvik techniky základních úderů, správné držení rakety a vlastní hra.
	18.15-19.15	Badminton V.	středně pokročilí	1 400,-Kč*	Viest	Nácvik techniky základních úderů, správné držení rakety a vlastní hra.
	19.15-20.15	Badminton VI.	pokročilí a dospělí	2 300,-Kč* žáci ZŠ a SŠ 1 400,-Kč*	Viest	Nácvik techniky základních úderů, správné držení rakety a vlastní hra.

\* v ceně není započítán oddílový příspěvek TJ Sokol Plesná



**OSTRAVA!!!**



**Dům dětí a mládeže Ostrava-Poruba, příspěvková organizace**

M. Majerové 23/1722, 708 00 Ostrava-Poruba  
tel. 596 953 661, e-mail: reditel@ddmporuba.cz, www.ddmporuba.cz

## KONTAKTY

### Středisko M. Majerové

**Bohumila Raděntová**, 725 037 078, bohumila.radentova@ddmporuba.cz

**David Pospíšil**, 725 037 082, david.pospisil@ddmporuba.cz

**Mgr. Martina Nawrathová**, 725 037 083, martina.nawrathova@ddmporuba.cz

**Žaneta Balcarová**, 725 037 077, zaneta.balcarova@ddmporuba.cz

**Václav Revenda**, 725 037 084, vaclav.revenda@ddmporuba.cz

### Středisko Polská

**Mgr. Martina Nawrathová**, 725 037 083, martina.nawrathova@ddmporuba.cz

**Ingrid Tabačková**, 725 037 085, ingrid.tabackova@ddmporuba.cz

**Žaneta Balcarová**, 725 037 077, zaneta.balcarova@ddmporuba.cz

**Václav Revenda**, 725 037 084, vaclav.revenda@ddmporuba.cz

### Středisko Plesná

**David Pospíšil**, 725 037 082, david.pospisil@ddmporuba.cz

**Žaneta Balcarová**, 725 037 077, zaneta.balcarova@ddmporuba.cz

## Sídlo organizace:

M. Majerové 23/1722

Ostrava-Poruba

708 00

e-mail: reditel@ddmporuba.cz

www.ddmporuba.cz

## Spolufinancování činnosti DDM

DDM je příspěvkovou organizací statutárního města Ostravy, které se významným dílem podílí na spolufinancování činnosti DDM.

Z tohoto příspěvku jsou mimo jiné spolufinancovány veškeré aktivity, kterých se můžete Vy/Vaše děti během celého roku účastnit.

Jedná se o pravidelnou činnost (kroužky), prázdninovou činnost (pobytové i příměstské tábory) a příležitostnou činnost (akce pro školy i veřejnost).