

Úvod .....	5
<b>Příspěvky .....</b>	<b>7</b>
Vliv těla a pohybu na mysl člověka .....	9
<i>Štílec Miroslav – FTVS UK Praha</i>	
Pohybové prostředky cvičební jednotky pro seniory .....	11
<i>Petr Uhlíř – FTK UP v Olomouci</i>	
Pohybová aktivita vybrané skupiny seniorů. ....	13
<i>Dana Fialová – UK HK</i>	
<i>Věra Vlastníková – LF UK HK</i>	
Dobrovolnictví v sociálních službách. ....	16
<i>Jiří Horecký – APSS ČR Tábor</i>	
Tři sokolské zásady. ....	21
<i>Václav Dostál – člen Ústředního cvičitelského sboru     seniorů České obce sokolské</i>	
Mezinárodní sdružení pro stárnutí a pohybové aktivity (ICAPA): On-line Společenské centrum pro aktivní stárnutí (AACC) .....	23
<i>Julie Wittmannová – FTK UP v Olomouci</i>	
Jógová cvičení a jejich vliv na rovnováhu seniorů. ....	27
<i>Bohumír Machovec, Jitka Kopřivová – FspS MU Brno</i>	
Koordinační schopnosti nejen ve cvičení starších cvičenců .....	35
<i>Jana Hájková – PdF UK Praha</i>	
<i>Věra Pařízková – Česká obec sokolská</i>	
Možnosti seberozvoje seniorů prostřednictvím relaxace. ....	47
<i>Hana Bednářová – FTK UP v Olomouci</i>	
<b>Program semináře .....</b>	<b>59</b>
<b>Fotodokumentace ze semináře .....</b>	<b>63</b>