

OBSAH

Úvod

Obdobia života ženy 5
(MUDr. Alena Urvayová)

Cesta k "wellness" 16
(Prof. PhDr. Jela Labudová, CSc.)

Pohybová aktivita v živote súčasného človeka 23
(doc. PhDr. Jaromír Šimonek, CSc.)

Programy aerobiku pre dospelých 66
(PaedDr. Ol'ga Kyselovičová)

Pohybová aktivita žien so zdravotnými poruchami 74
(Prof. PhDr. Jela Labudová, CSc.)

Uvolňujúce cvičenia na chrbticu 90
(PhDr. Magdaléna Antošovská)

Moje skúsenosti s cvičením piatich "tibet'anov" 92
(Dr. Mária Mračnová)