

Anotace

Tato diplomová práce pojednává o tréninku kognitivních funkcí a tělesném cvičení u seniorské populace. Dotýká se problematiky aktivního stárnutí, která je v současné době značně aktuální. Teoretická část se zabývá aktuálními poznatky a výsledky studií převážně pokud se týká kognitivně zdravých seniorů. Praktickou částí je výzkum zjišťující subjektivně vnímaný efekt kombinace nácviku kognitivních funkcí, jinak také tréninku paměti a tělesného cvičení u kognitivně zdravých jedinců v seniorském věku.

Klíčová slova: stárnutí, aktivní stárnutí, trénink kognitivních funkcí, trénink paměti, tělesné cvičení