

Abstrakt

- Název:** Možnosti cvičení Tchaj-t'í pro seniory v Praze
- Cíle:** Hlavním cílem této bakalářské práce je zjistit možnosti cvičení Tchaj-t'í pro seniory v Praze. Cílem je zmapovat Tchaj-t'í školy v Praze, zjistit kde všude se dá cvičit a zda školy nabízí speciální hodiny pro seniory. V úvodu si práce klade za cíl charakterizovat Tchaj-t'í jako bojové umění, vysvětlit pojem senior a popsat účinky cvičení Tchaj-t'í.
- Metody:** Metodou sběru informací bylo studium dostupné literatury, zmapování území Prahy se zaměřením na veškeré možnosti cvičení Tchaj-t'í v Praze pro seniory a telefonické rozhovory s pracovníky příslušných škol.
- Výsledky:** Zjistilo se, že možností, kam senioři mohou docházet na cvičení Tchaj-t'í, je mnoho. Velký výskyt škol je především v centru Prahy. Na periferiích jsou školy jen zřídka. Ze čtrnácti dotazovaných škol nabízejí čtyři specifické hodiny pro seniory, ale i do ostatních škol Tchaj-t'í senioři dochází v hojném počtu.
- Klíčová slova:** Tchaj-t'í, Čchi, senior, lekce, zdraví