



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 2025/2026

Činnost kroužků je zahájena od 15. 9. 2025

První lekce zdarma na vyzkoušení.

Zápisné je na celý školní rok



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

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 (pouze pro děti navštěvující MŠ)

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).

Barevné tvoření - Práce s výtvarným materiálem, rozvoj fantazie.

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.

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

Baby dance – Základní taneční kroky, choreografie a taneční hry

Kouzelný štětec - Rozvoj fantazie při tvorbě s barvami a pastelkami.

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 - Základy tanečních kroků a různých současných tanečních technik, se zaměřením na street dance. Od 4 let.



Menší děti od 5 do 11 let

středisko na ul. M. Majerové 23/1722

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

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

Lego kroužek - 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.

Taneční kroužek - Základy tanečních kroků a různých současných tanečních technik, které jsou postupně rozvíjeny se základy tanečního pohybu. Od 5 let.

Street dance - Základy street dance – taneční kroky a choreografie.

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).

Základy gymnastiky- Cvičení na prostných, kladině, nízké hrazdě a přeskočce. Základní prvky – kotoul, stoj na rukou, přemet stranou, poskoky a obraty.

Jump!- Aktivita na speciálních trampolínách Jumping PROFI. Posilování a sportovní hry.

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

Street dance - Základy street dance – taneční kroky a choreografie.

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.

Barevné tvoření - Práce s výtvarným materiálem, rozvoj fantazie.

Pěvecký kroužek - Výuka techniky zpěvu – sólo i sbor.

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

středisko Plesná

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

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

Florbal – mladší - Nácvik základních florbalových úderů, techniky přihrávek a střelby, pohybové hry.

Cvičení pro děti - Jednoduchá cvičení na nářadí (lavičky, kladiny, blok moduly, skluzavky) a s pomůckami (míče, kruhy, gumy), překážkové dráhy, netradiční hry.

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

Taneční kroužek - Základy tanečních kroků a různých současných tanečních technik, se zaměřením na street dance.

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

Rope skipping - Sportovní skákání přes speciální švihadla, které je určeno pro skupinové skákání, dvojice i jednotlivce s hudbou.

Lukostřelba, foukačky a vzduchovky - Střelba ze sportovního luku, amazonských foukaček a vzduchovek. Od 7 let.

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

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

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

Sportovní klub - Sportovní činnosti i s různými pomůckami (basketbal, florbal, gymnastika, mini fotbal, vybíjená, přehazovaná, kondiční cvičení).

Ateliér perliček a fantazie - Výroba šperků, zvířátek a přívěšků. Tvorba z papíru a látek – košíčky, batika apod.

Výtvarný kroužek - 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.

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.

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

Drony a šachy - Stavba a programování dronů ze stavebnic. Ovládání dronů. Základy šachové hry a strategie. Možnost volby během lekce.

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

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

středisko na ul. Polská 1624

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

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

Jumping - Aktivita na speciálních trampolínách Jumping PROFI. Posilování a sportovní hry.

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.

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. Od 8 let.

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, zdokonalování obratnostních dovedností (koordinace, prostorová orientace, reakce na podnět apod.).

Základy gymnastiky - Cvičení na prostných, kladině, nízké hrazdě a přeskoku. Základních prvků – kotoul, stoj na rukou, přemet stranou, poskoky a obraty.



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

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.

3D pera - Práce s 3D pery a tvorba vlastních 3D projektů.

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

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 - Základní techniky háčkování. Od jednodušších výrobků se postupně přejde na pokročilejší projekty.

Kytara a ukulele - Výuka hry na hudební nástroj zábavnou metodou.

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

Klávesové nástroje (klavír) - Individuální výuka 30 min.

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

středisko Plesná

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

Florbal - starší - Nácvik základních florbalových úderů, techniky přihrávek a střelby, pohybové hry.

Fotbal - Nácvik základních fotbalových technik přihrávek a střelby. Nácvik hry.

Volejbal - Nácvik základních volejbalových technik přihrávek a podání. Nácvik hry.

Badminton - Nácvik 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 přeskoku. Jen dívky.

Taneční kroužek - 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) - 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 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.

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

středisko na ul. M.Majerové 23/1722

Den	Čas	Název zájmového útvaru	Věková kategorie	Zápisné (celoroční)	Vedoucí	Popis činnosti
Pondělí	14.15-15.15 NOVINKA	Výtvarný kroužek	6-15	1 600,- Kč	Raděntová	Základní výtvarné techniky kresby s použitím tužky, suchých kříd, pastelů a barev.
	15.00-16.00	Stolní tenis I.	8-17	1 500,- Kč	Votýpková	Různé herní formy stolního tenisu, jako je dvouhra, čtyřhra, či tzv. obíhačka.
	15.30-17.00	Keramika I.	začátečníci	2 000,- Kč	Raděntová	Základy techniky práce s hlínou a glazurami.
	16.00-17.00	Parkou I.	6-15	1 500,- Kč	Tsametis	Základy cvičení (přeskoky, dopady, obraty) až pokročilejší techniky skoků a přeskoků.
	16.00-17.00	Stolní tenis II.	8-17	1 500,- Kč	Votýpková	Různé herní formy stolního tenisu, jako je dvouhra, čtyřhra, či tzv. obíhačka.
	17.00-18.00	Parkou II.	6-17	1 500,- Kč	Tsametis	Základy cvičení (přeskoky, dopady, obraty) až pokročilejší techniky skoků a přeskoků.
	17.00-18.30	Keramika II.	pokročilí	2 000,- Kč	Raděntová	Základy techniky práce s hlínou a glazurami.
	17.00-18.00	Nerf aréna	5-11	1 500,- Kč	Votýpková	Střelba z airsoftových zbraní NERF, seznámí se s pravidly NERF ligy, nácvik strategie a taktiky.
	13.00-18.00	Klávesové nástroje (keyboard, klavír)	6-18	2 600,- Kč	Mikešková	Individuální výuka 30 min.
Úterý	9.00-10.30	Cvičení a tanečky rodiče a děti I.	od 1,5	2 000,- Kč	Richterová	Pohybové činnosti zahrnují říkanky, cvičení na nářadí (lavičky, blok moduly, skluzavky) a s náčiním (míčky, gumy).
	14.30-15.30	3D tisk a virtuální realita	8-17	1 600,- Kč	Pospíšil	Zábava ve virtuální realitě s brýlemi HTC VIVE, závodní simulátory, X-BOX. Seznámí a osvojí práce na 3D tiskárnách.
	15.00-16.00	Zumba Kids	9-15	1 500,- Kč	Nawrathová	Cvičení kombinující prvky latinsko-amerického tance a fitness, tanec na hudbu.
	15.00-16.00	Rope skipping I.	začátečníci	1 500,- Kč	Raděntová	Sportovní skákání přes speciální švihadla, které je určeno pro skupinové skákání, dvojice i jednotlivce s hudbou.
	15.30-16.30	Lego kroužek	5-10	1 500,- Kč	Pospíšil	Tvorba modelů ze stavebnic LEGO CITY, LEGO Creator a LEGO TECHNIC.

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

Den	Čas	Název zájmového útvaru	Věková kategorie	Zápisné (celoroční)	Vedoucí	Popis činnosti
Úterý	16.00-17.30	Rope Skipping II.	pokročilí	1 600,- Kč	Raděntová	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	1 500,- Kč	Nawrathová	Cvičení kombinující prvky latinsko-amerického tance a fitness, tanec na hudbu.
	16.30-18.00	Virtuální realita a závodní simulátory I.	8-17	1 600,- Kč	Pospíšil	Zábava ve virtuální realitě s brýlemi HTC VIVE, závodních simulátorech a X-BOX.
	17.00-18.00	Kreativní hrátky	5-9	1 600,- Kč	Nawrathová	Vyrábění, kreslení, vybarvování a tvoření výtvarných děl a dárků.
	17.30-18.30	Sportovní klub	10-17	1 500,- Kč	Raděntová	Sportovní činnosti s náčiním a různými pomůckami (florbal, mini fotbal, vybíjená, kondiční cvičení), netradiční hry.
	13.00-18.00	Klávesové nástroje (keyboard, klavír)	6-18	2 600,- Kč	Mikešková	Individuální výuka 30 min.
Středa	9.30-11.00	Jóga v denním životě	senioři	2 300,- Kč	Pachtová	Komplexní systém jógových technik zahrnující fyzické, dechové i mentální cvičení.
	15.00-16.00 NOVINKA	Street dance	6-11	1 500,- Kč	Kadidlová	Základy street dance – taneční kroky a choreografie.
	15.00-16.00 NOVINKA	Ateliér perliček a fantazie	6-15	1 600,- Kč	Balcarová	Výroba šperků, zvířátek a přívěšků. Tvorba z papíru a látek – košíčky, batika apod.
	15.00-16.00	Folková kytara I.	začátečníci	1 500,- Kč	Raděntová	Výuka hry na hudební nástroj zábavnou metodou.
	15.00-16.00	Lukostřelba, foukačky a vzduchovky	7-15	1 500,- Kč	Revenda	Střelba ze sportovního luku, amazonských foukaček a vzduchovek.
	16.00-17.00	Hra na ukulele	6-17	1 500,- Kč	Raděntová	Výuka hry na hudební nástroj zábavnou metodou.
	16.00-17.00	Ninja factor I.	6-13	1 500,- Kč	Revenda	Překonávání zábavných překážkových drah. Základy prvků parkouru a gymnastiky. Pohybové soutěže a hry.
	16.00-17.00	Šidélka	3-5	1 500,- Kč	Balcarová Ž.	Pouze pro děti navštěvující MŠ. Rozvoj pohybových dovedností (lavičky, motorické dráhy, míče, kruhy, frisbee).
	17.00-18.00	Barevné tvoření	4-7	1 600,- Kč	Balcarová Ž.	Práce s výtvarným materiálem, rozvoj fantazie.
	17.00-18.00	Hra na flétnu	6-17	1 500,- Kč	Raděntová	Výuka hry na hudební nástroj zábavnou metodou.
	17.00-18.00	Ninja factor II.	6-13	1 500,- Kč	Revenda	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
Středa	18.00-19.00	Folková kytara II.	pokročilí	1 500,- Kč	Raděntová	Výuka hry na hudební nástroj zábavnou metodou.
	13.00-18.00	Klávesové nástroje (keyboard, klavír)	6-18	2 600,- Kč	Mikešková	Individuální výuka 30 min.
Čtvrtek	9.00-10.30	Cvičení a tanečky rodiče a děti II.	od 1,5	2 000,- Kč	Richterová	Pohybové činnosti zahrnují říkanky, cvičení na nářadí (lavičky, blok moduly, skluzavky) a s náčiním.
	14.30-16.00	Virtuální realita a závodní simulátory II.	8-17	1 600,- Kč	Pospíšil	Zábava ve virtuální realitě s brýlemi HTC VIVE, závodních simulátorech a X-BOX.
	15.00-16.00	Taneční kroužek	5-8	1 500,- Kč	Šebestová	Základy tanečních kroků a různých současných tanečních technik a základy tanečního pohybu.
	15.00-16.00	Folková kytara III. a ukulele	8-17	1 500,- Kč	Raděntová	Výuka hry na hudební nástroj zábavnou metodou.
	15.30-16.30	Horolezení I.	6-12	1 500,- Kč	Revenda	Základy lezení a lezeckého pohybu na umělé stěně a manipulace s jistícími pomůckami.
	16.00-18.00	Turisticko-přírodovědný klub GEPARD	6-17	1 600,- 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	1 500,- Kč	Náplava	Stavba a programováním robotů ze stavebnice LEGO Mindstorms EV3.
	16.30-17.30	Horolezení II.	6-12	1 500,- Kč	Revenda	Základy lezení a lezeckého pohybu na umělé stěně a manipulace s jistícími pomůckami
	17.00-18.00	Drony a šachy	11-18	1 500,- Kč	Náplava	Stavba a programováním dronů ze stavebnic. Ovládání dronů uvnitř i venku. Základy šachové hry a strategie.
	17.00-18.00	Trampolíny pro děti	8-15	1 500,- Kč	Stejskalová	Fitness aktivita na speciálních Jumping PROFI trampolínách.
	17.30-18.30	Horolezení III.	6-12	1 500,- Kč	Revenda	Základy lezení a lezeckého pohybu na umělé stěně a manipulace s jistícími pomůckami
	18.00-19.00	Trampolíny pro dospělé	od 18	2 500,- Kč	Stejskalová	Fitness aktivita na speciálních Jumping PROFI trampolínách.
	13.00-18.00	Klávesové nástroje (keyboard, klavír)	6-18	2 600,- 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.	6-12	1 500,- Kč	Revenda	Základy lezení a lezeckého pohybu na umělé stěně a manipulace s jistícími pomůckami
	15.00-16.00 NOVINKA	Jumping	9-15	1 500,- Kč	Nawrathová	Aktivita na speciálních trampolínách Jumping PROFI. Posilování a sportovní hry. Dokonalý kardio trénink.
	15.00-16.00	ZOO I.	6-15	1 500,- Kč	Tabačková	Základní chovatelské dovednosti s menšími zvířaty – želvy, sysli, ježci, křečci, morčata, králíci.
	15.30-16.30	Horolezení II.	6-12	1 500,- Kč	Revenda	Základy lezení a lezeckého pohybu na umělé stěně a manipulace s jistícími pomůckami
	16.00-17.00	Robotika I.	začátečníci	1 500,- Kč	Náplava	Stavba a programování robotů ze stavebnice LEGO Mindstorms EV3. Ovládání robotů.
	16.00-17.00	Zumba Kids Junior	6-8	1 500,- Kč	Nawrathová	Cvičení kombinující prvky latinsko-amerického tance a fitness, tanec na hudbu.
	16.00-17.00	ZOO II.	6-15	1 500,- Kč	Tabačková	Základní chovatelské dovednosti s menšími zvířaty – želvy, sysli, ježci, křečci, morčata, králíci.
	16.30-17.30	Horolezení III.	6-12	1 500,- Kč	Revenda	Základy lezení a lezeckého pohybu na umělé stěně a manipulace s jistícími pomůckami
	17.00-18.00	Kouzlíme s háčkem	6-15	1 600,- Kč	Balcarová M.	Základní techniky háčkování. Od jednodušších výrobků se postupně přejde na pokročilejší projekty.
	17.00-18.00	Robotika II.	pokročilí	1 500,- Kč	Náplava	Stavba a programování robotů ze stavebnice LEGO Mindstorms EV3. Ovládání robotů.
	17.00-18.00	Nerf pistolky I.	6-15	1 500,- Kč	Tabačková	Střelba z airsoftových zbraní NERF, seznámí se s pravidly NERF ligy, nácvik strategie a taktiky.
	17.00-18.00	Kreativní hrátky	5-9	1 600,- Kč	Nawrathová	Vyrábění, kreslení, vybarvování a tvoření výtvarných děl a dárků s rozvojem fantazie.
	18.00-19.00	Stolní tenis	6-15	1 500,- Kč	Tabačková	Různé herní formy stolního tenisu, jako je dvouhra, čtyřhra, či tzv. obíhačka.



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	2 300,- Kč	Drastichová	Komplexní systém jógových technik zahrnující fyzické, dechové i mentální cvičení.
	15.00-16.00 NOVINKA	Parkour	6-15	1 500,- Kč	Revenda	Základy cvičení (přeskoky, dopady, obraty) až pokročilejší techniky skoků a přeskoků.
	15.00-16.00	Gymnast'áček	5-15	1 500,- Kč	Balcarová Ž.	Základy cvičení na prostných, kladině a přeskoku. Cvičení na nářadí (lavičky, skluzavka, motorické dráhy)
	15.30-16.30 NOVINKA	Kytara a ukulele I.	6 – 15 začátečníci	1 500,- Kč	Dostálová	Výuka hry na hudební nástroj zábavnou metodou.
	16.00-17.00	Šperkování	5-15	1 600,- Kč	Balcarová Ž.	Výroba šperků, zvířátek a přívěšků z drátků, perliček a přírodních materiálů.
	16.00-17.00	Cvičení pro děti	3-5	1 500,- Kč	Tabačková	Pouze pro děti navštěvující MŠ. Rozvoj pohybových dovedností, cvičení na nářadí (lavičky, skluzavka, motorické dráhy) a s náčiním (míče, kruhy, frisbee).
	16.00-17.00	Ninja factor I.	6-13	1 500,- Kč	Revenda	Překonávání zábavných překážkových drah. Základy prvků parkouru a gymnastiky, pohybové hry.
	16.30-17.30 NOVINKA	Kytara a ukulele II.	6-15 pokročilí	1 500,- Kč	Dostálová	Výuka hry na hudební nástroj zábavnou metodou.
	17.00-18.00	Barevné tvoření	4-7	1 600,- Kč	Balcarová Ž.	Práce s výtvarným materiálem, rozvoj fantazie.
	17.00-18.00	Ninja factor II.	6-13	1 500,- Kč	Revenda	Překonávání zábavných překážkových drah. Základy prvků parkouru a gymnastiky, pohybové hry.
	17.00-18.00	Mini ZOO pro děti	4-6	1 500,- Kč	Tabačková	Pouze pro děti navštěvující MŠ. Základní chovatelské dovednosti s menšími zvířaty –želvy, sysli, ježci, křečci, morčata, králíci.
	17.00-18.00	Krav Maga	8-16	1 500,- Kč	Pinček	Systém sebeobranu vhodný pro každého nezávisle na věku a fyzických předpokladech.
	17.30-18.30 NOVINKA	Pěvecký kroužek	6-15	1 500,- Kč	Dostálová	Dechová, rytmická a melodická cvičení; zdravé dýchání, zvládnutí jednoduchých melodií a skladeb, zpěv s doprovodem kytary.
	18.00-19.00	ZOO III.	7–15	1 500,- Kč	Tabačková	Základní chovatelské dovednosti s menšími zvířaty – 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	9.30-11.00	Jóga II. pro seniory	senioři	2 300,- Kč	Horáková	Komplexní systém jógových technik zahrnující fyzické, dechové i mentální cvičení.
	15.00-16.00	Nerf pistolky II.	6-15	1 500,- Kč	Tabačková	Střelba z airsoftových zbraní NERF, seznámí se s pravidly NERF ligy, nácvik strategií a taktiky.
	15.00-16.00	Moderní tanec	9-15	1 500,- 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	1 500,- Kč	Burdychová	Zábava ve virtuální realitě s brýlemi HTC VIVE, závodním simulátorem, X-BOX.
	16.00-17.00	Zvířátka I.	6-15	1 500,- Kč	Tabačková	Základní chovatelské dovednosti s menšími zvířaty – želvy, sysli, ježci, křečci, morčata, králíci, činčily, andulky, korely.
	16.00-17.00	Zumba Kids	9-15	1 500,- Kč	Nawrathová	Cvičení kombinující prvky latinsko-amerického tance a fitness, tanec na hudbu, rytmika a taneční průprava.
	16.00-17.00 NOVINKA	Baby dance	3-5	1 500,- Kč	Prášilová	Pouze pro děti navštěvující MŠ. Jednoduché tanečky na hudbu. Rozcvička, taneční a pohybové hry.
	16.00-17.00	Virtuální realita a závodní simulátory II.	8-16	1 500,- Kč	Burdychová	Zábava ve virtuální realitě s brýlemi HTC VIVE, závodním simulátorem, X-BOX.
	17.00-18.00 NOVINKA	Kouzelný štětec	3-5	1 600,- Kč	Prášilová	Pouze pro děti navštěvující MŠ. Základní výtvarné techniky kresby (pastely, tužka) a malby, netradiční výtvarné techniky.
	17.00-18.00	Lukostřelba a foukačky	9-16	1 500,- Kč	Burdychová	Střelba ze sportovního luku a amazonských foukaček.
	17.00-18.00 NOVINKA	Jump !	6-9	1 500,- Kč	Nawrathová	Pohybový kroužek pro děti, pohybové hry a cvičení na jumping trampolínách.
	17.00-18.30	Keramika	6-15	2 000,- Kč	Tabačková	Základy techniky práce s hlinou a glazurami.
	18.00-19.00	Technika kresby	7-15	1 600,- Kč	Prášilová	Základy kresby a malby, navazující na tradiční pojetí výuky studií podle skutečnosti a volné tvorby,.
	18.00-19.00	Zumba pro dospělé	dospělí	2 500,- 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	2 500,- 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	2 000,- Kč	Nawrathová	Pohybové činnosti zahrnují cvičení na nářadí (lavičky, blok moduly, skluzavky) a s náčiním (míče, kroužky).
	15.00-16.00 NOVINKA	3D pera	7-9	1 500,- Kč	Mikulka	Seznámí se a osvojení práce s 3D pery a tvorba vlastních 3D projektů.
	15.00-18.30	Klávesové nástroje (klavír)	6-18	2 600,- Kč	Dostálová	Individuální výuka 30 min.
	15.00-16.00 NOVINKA	Street dance	6-11	1 500,- Kč	Kadidlová	Základy street dance – taneční kroky a choreografie.
	16.00-17.30 NOVINKA	Počítačová grafika	8 -12	1 600,- Kč	Mikulka	Tvorba virtuálních 3D modelů dle vlastní fantazie. Malování a kreslení s pomocí počítače.
	16.00-17.00	Stavíme z lega	5-12	1 500,- Kč	Tabačková	Tvorba modelů ze stavebnic LEGO CITY, LEGO Creator a LEGO TECHNIC.
	16.00-17.00	Šidélka	3-5	1 500,- Kč	Balcarová Ž.	Pouze pro děti navštěvující MŠ. Rozvoj pohybových dovedností (běh, skok, hod). Cvičení na nářadí a s náčiním (míče, gumy, kruhy, frisbee).
	16.00-17.00	Gymnastika hrou	4-6 jen dívky	1 500,- Kč	Nováková	Pouze pro děti navštěvující MŠ. Základy cvičení na prostných, kladině (poskoky, obraty) a přeskoku formou hry.
	17.00-18.00	Kondiční cvičení pro děti	6-15	1 500,- Kč	Balcarová Ž.	Kruhový trénink, který se zaměřuje na rozvoj a zdokonalování obratnostních dovedností (koordinace, prostorová orientace, reakce na podnět apod.).
	17.00-18.00	Základy gymnastiky I.	6-9 jen dívky	1 500,- Kč	Nováková	Cvičení na prostných, kladině, nízké hrazdě a přeskoku. Zvládnutí základních prvků – kotoul, stoj na ruku, přemet stranou, poskoky a obraty.
	17.00-18.00	Zvířátka II.	6 - 15	1 500,- Kč	Tabačková	Základní chovatelské dovednosti s menšími zvířaty – želvy, sysli, ježci, křečci, morčata, králíci, činčily, andulky, korely.
	18.00-19.00	Základy gymnastiky II.	10-15 jen dívky	1 500,- Kč	Nováková	Cvičení na prostných, kladině, nízké hrazdě a přeskoku. Zvládnutí základních prvků – kotoul vpřed (vzad + různé varianty), stoj na ruku (na hlavě), přemet stranou, poskoky a obraty.



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	2 000,- Kč	Balcarová	Pohybové činnosti zahrnují cvičení na nářadí (lavičky, blok moduly, skluzavky) a s náčiním (míče, kroužky).
	15.15-16.15	Keramika	6-15	1 800,- Kč	Balcarová	Základy techniky práce s hlinou a glazurami.
	15.15-16.15	In-line bruslení I.	6-17	1 500,- Kč	Pospíšil	Nácvik základních prvků inline bruslení (postoje, pády, jízda vpřed a vzad, brzdění), hry na bruslích.
	15.15-16.15 NOVINKA	Taneční kroužek I.	7-11	1 500,- Kč	Kadidlová	Základy tanečních kroků a různých současných tanečních technik, se zaměřením na street dance.
	16.15-17.15	In-line bruslení II.	6-12 začátečníci	1 500,- Kč	Pospíšil	Nácvik základních prvků inline bruslení (postoje, pády, jízda vpřed a vzad, brzdění), hry na bruslích.
	16.15-17.15	Keramika a výtvarné techniky	5-15	1 800,- Kč	Balcarová	Základy techniky práce s hlinou a glazurami. Základní výtvarné techniky. Tvorba šperků a dárků.
	16.15-17.15 NOVINKA	Taneční kroužek II.	4-6	1 500,- Kč	Kadidlová	Základy tanečních kroků a různých současných tanečních technik, se zaměřením na street dance.
	17.15-18.15	Florbal - starší	8-17	1 500,- Kč	Pospíšil	Nácvik základních florbalových úderů, techniky přihrávek a střelby, pohybové hry.
	18.15-20.15	Klíče od pevnosti	13-19	žáci ZŠ a SŠ 2 000,- Kč ostatní 3 000,- Kč	Pospíšil	Zlepšení fyzické kondice, trénování postřehu a spolupráce jako v „Pevnosti Boyard“.
Úterý	15.15-16.45	Fotbal	6-15	1 600,- Kč	Slecčka	Nácvik základních fotbalových technik přihrávek a střelby. Nácvik hry.
	16.15-17.45	Hudebně -dramatický	8-15	1 600,- Kč	Čechová	Základní divadelní techniky, pěvecké dovednosti.
	17.15-18.15	Badminton I.	začátečníci a mírně pokročilí	1 500,-Kč*	Viest	Nácvik techniky základních úderů, správné držení rakety a vlastní hra.
	18.15-19.15	Badminton II.	středně pokročilí	1 500,-Kč*	Viest	Nácvik techniky základních úderů, správné držení rakety a vlastní hra.
	19.15-20.15	Badminton III.	pokročilí a dospělí	2 500,-Kč* žáci ZŠ a SŠ 1 500,-Kč*	Viest	Nácvik techniky základních úderů, správné držení rakety a vlastní hra.



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	15.15-16.15	Lukostřelba a foukačky	5-15	1 500,- Kč	Pospíšil	Střelba ze sportovního luku a amazonských foukaček.
	15.15-16.15	Atletika 2 x týdně	5-10	1 500,- Kč*	Zelníčková Brůnová	Základní atletické a pohybové dovednosti v tělocvičně a za příznivého počasí na hřišti TJ Sokol Plesná.
	15.15-16.15	Florbal - mladší	4-10	1 500,- Kč	Hromicová	Nácvik základních florbalových úderů, techniky přihrávek a střelby, pohybové hry.
	16.15-17.15	Lego kroužek	5-12	1 500,- Kč	Vavrečková	Tvorba jedinečné a unikátní modelů ze stavebnic LEGO CITY, LEGO Creator a LEGO TECHNIC.
	16.15-17.15	In-line bruslení III.	6-17	1 500,- Kč	Pospíšil	Nácvik základních prvků inline bruslení (postoje, pády, jízda vpřed a vzad, brzdění), hry na bruslích.
	17.15-18.15	Virtuální realita a závodní simulátory	6-17	1 500,- Kč	Pospíšil	Zábava ve virtuální realitě s brýlemi HTC VIVE, závodních simulátorech a X-BOX.
	17.15-18.15	Cvičení pro děti	4-7	1 500,- Kč	Vavrečková	Jednoduchá cvičení na nářadí (lavičky, blok moduly, skluzavky) a s pomůckami, překážkové dráhy.
	18.15-19.15	Ninja factor	8-15	1 500,- Kč	Vavrečková	Překonávání zábavných překážkových drah. Základy prvků parkouru a gymnastiky. Pohybové hry.
Čtvrtek	15.15-16.15	Gymnastika I.	jen dívky	1 500,- Kč	Paličková Hořejší	Cvičení na prostných, kladině, nízké hrazdě a přeskoku.
	16.30-20.00	Klávesové nástroje (keyboard)	6–18	2 600,- Kč	Broulíková	Individuální výuka 30 min.
	16.15-17.15	Gymnastika II.	jen dívky	1 500,- Kč	Paličková Hořejší	Cvičení na prostných, kladině, nízké hrazdě a přeskoku.
	17.15-18.15	Badminton IV.	začátečníci a mírně pokročilí	1 500,-Kč*	Viest	Nácvik techniky základních úderů, správné držení rakety a vlastní hra.
	18.15-19.15	Badminton V.	středně pokročilí	1 500,-Kč*	Viest	Nácvik techniky základních úderů, správné držení rakety a vlastní hra.
	19.15-20.15	Badminton VI.	pokročilí a dospělí	2 500,-Kč* žáci ZŠ a SŠ 1 500,-Kč*	Viest	Nácvik techniky základních úderů, správné držení rakety a vlastní hra.



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
Pátek	15.00-16.00	Atletika 2 x týdně	5-10	1 500,- Kč*	Zelníčková Brúnová	Základní atletické a pohybové dovednosti v tělocvičně a za příznivého počasí na hřišti TJ Sokol Plesná.
	16.00-17.00 NOVINKA	Volejbal	10-15	1 500,- Kč*	Vymlátíl	Nácvik základních volejbalových technik přihrávek a podání. Nácvik hry.

* v ceně není započítán oddílový příspěvek TJ Sokol Plesná

Přihlášení lze provést **ONLINE – KLIENTSKÉ CENTRUM**
na www.ddmporuba.cz nebo klasicky **papírovou přihláškou.**



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).