

KROUŽKY PRO DOSPĚLÉ

PILATES

Cvičení, které zapojuje nejen tělo, ale i mysl. Posiluje hluboké svaly, zlepšuje flexibilitu, pohyblivost a zvyšuje rozsah pohybu kloubů.

JÓGA

Jóga je fyzická, mentální a duchovní praxe, která spojuje tělo, mysl a dech prostřednictvím různých ásan (pozic) a meditací. Pomáhá zlepšit flexibilitu, sílu a rovnováhu, zároveň podporuje vnitřní klid a uvolnění.

ORIENTÁLNÍ A MEDITATIVNÍ TANEC

Pojď vypnout hlavu a začni vnímat své tělo. Připojíme se zpět k sobě. Podíváme se, jak jsou na tom naše energetická centra (čakry) a vezmeme je pěkně popořadě. Zvědomíme si, kde v těle jsme zatížené a vytančíme se z toho. Probudíme ženskou energii.

AEROBIC MASTER CLASS PRO DĚTI I DOSPĚLÉ

Cvičení aerobiku podle lektorky. Kurz je určen jak dětem, tak i dospělým a je tak ideální aktivitou pro společně trávený čas maminek s dcerami.

MÁMY V KONDICI

Ideální kroužek pro maminky, které čekají na své ratolesti na kroužcích. Na kroužku na vás čeká posilování, kruhový trénink, kardio cvičení, cvičení ve dvojicích, pilates. Pokaždé jiné zaměření.

ZDRAVOTNĚ FUNKČNÍ CVIČENÍ PROTI BOLESTEM ZAD

Cvičení je určeno všem, kteří chtějí preventivně předcházet bolestem zad, ale i těm, které trápí chronické bolesti zad či kloubů. Cílem cvičení je správné nastavení a rozpohybování pánve a páteře, posílení hlubokého svalového stabilizačního systému (středu těla CORE), správné držení těla, plnohodnotné dýchání a odstranění chronických bolestí zad.

HORMONÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE PRO ŽENY

Celosvětově uznávaná 30 min. cvičební sestava pro zlepšení zdraví žen a nastolení hormonální rovnováhy vyvinutá brazilkou Dinah Rodrigues (*1927), která ji dodnes cvičí.

VÝPOČETNÍ TECHNIKA PRO SENIORY

V tomto IT kroužku orientovaném na seniory se naučíte prakticky využívat počítač i mobilní telefon s operačním systémem Android.

PÁTRÁNÍ PO PŘEDCÍCH - ZÁKLADY GENEALOGIE PRO DOSPĚLÉ

Kroužek je určen začínajícím genealogům, kteří pátrají po svých předcích. Naučíme vás pátrat v online matrikách, jak sestavit rodokmen či základům čtení kurentu.

DOSPĚLÁCI NA PARKET! - ALLSTARS TEAM

Taneční kroužek pro dospěláky, kteří chtějí závodit na tanečních prknech. Během školního roku bude připravena závodní sestava, se kterou se budeme prezentovat na nejrůznějších závodech.

PŘIHLAŠOVÁNÍ PŘES WWW.DDMUL.CZ

DDM
STŘEKOV

NABÍDKA KROUŽKŮ

ŠK. ROK 2025/2026

DDM - POBOČKA STŘEKOV

Varšavská 23, Ústí nad Labem

"Tvoříme zážitky nejen pro děti"



KONTAKTY:

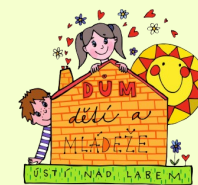
Tel.: +420 603 57 22 02 - ESTETIKA

Bc. Jaroslava Bílská, DiS. (bilska@ddmul.cz), Bc. Jana Šimková (dramatika@ddmul.cz), Karel Liška (liska@ddmul.cz)

Tel.: +420 603 57 22 03 - TECHNIKA

Jakub Svatuška (svatuska@ddmul.cz), Bc. Otto Ondrus (remeslo@ddmul.cz), Jiří Gebert (gebert@ddmul.cz)

WWW.DDMUL.CZ



KROUŽKY PRO RODIČE A DĚTI

CVIČENÍ S MIMINKY

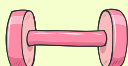
Zaměřeno na podporu zdravého vývoje dětí. Jedná se o pohybové aktivity, které posilují motoriku, rovnováhu, koordinaci i smyslové vnímání dětí. Zároveň poskytuje rodičům inspiraci, jak s miminkem aktivně trávit čas.

MAMI, HRAJ SI S NÁMI

Děti si rozvíjejí motoriku, smysly i sociální dovednosti při řízené i volné hře. Program se přizpůsobuje potřebám dětí a podporuje přirozené učení skrze radost z pohybu a objevování.

MAMI, TANČI S NÁMI

Tanečky pro rodiče a děti jsou zábavné dopolední setkání plné hudby, rytmu a pohybu.



MAMA FITNESS

Cvičební lekce pro maminky s malými dětmi. Lekce je zaměřená na maminku, ale její koncept je postaven tak, aby byla zábavná i pro přítomné děti.



SPORTOVNÍ ŠKOLIČKA R+D

Sportovní školička je zaměřena na společné pohybové aktivity, které podporují zdravý vývoj dětí a posilují vztah mezi rodičem a dítětem.

VÝTVARNÝ KROUŽEK PRO R+D

Výtvarný kroužek pro nejmenší je ideálním prostorem pro první kreativní pokusy dětí v doprovodu rodičů.

VÝTVARNÝ KLUB R+D

Přijďte si kdykoliv v průběhu otevřené doby společně vyrobit krásný výrobek. Během vymezeného času si můžete přijít kdykoliv se vám to hodí. Na místě vás bude čekat připravený výtvarný materiál a návod na jednoduchý výrobek.

OTEVŘENÁ TĚLOCVIČNA

Otevřená tělocvična je zábavná volnočasová aktivita, která poskytuje prostor plný sportovních pomůcek pro volný pohyb, hraní a společné objevování sportovních aktivit.

OTEVŘENÁ HERNA

Volné hraní, setkávání a společný čas v příjemném prostředí. Kroužek je určen všem, kdo si chtějí s dětmi pohrát, poznat nové kamarády, popovídat si s ostatními rodiči a užít si čas v bezpečném a podnětném prostředí. Přijít můžete podle svých možností, není třeba dorazit přesně na čas. Herna je otevřená v určený časový blok.

VÝTVARKA A KREATIVKA



NA VLNĚ S HÁČKEM

Kroužek je určen pro všechny, kteří chtějí objevit kouzlo ruční práce a tradičních technik háčkování. Osvojí si různé vzory, techniky a styly, a postupně se posunou od jednoduchých projektů k vytváření vlastních originálních výrobků.

DÍVČÍ DÍLNIČKY

Dílničky pro všechny šikovné (i méně šikovné) holky a holčičky. Během roku společně vyrobíme spoustu krásných doplňků, dárečků, šperků a dalších užitečných předmětů.

TECHNICI KRESLÍ A MALUJÍ - MODERNÍ UMĚNÍ PRO DĚTI

Nabízíme dětem výtvarný kroužek zaměřený především na moderní umění vycházející z kresby a malby ve spojení s přírodními materiály a technickými předměty.

LASEROVÉ GRAVÍROVÁNÍ A KRESLENÍ

Na tomto kroužku naučíte kreslit robotické stavebnice jako Eggbot, který kreslí na kulatá tělesa nebo XY Plotter Makeblock, dále se naučíte základům CNC gravírování Dobot a základní pohyby ve 3 osách.

AI - UMĚLÁ INTELIGENCE

Nechceš zůstat pozadu a zajímají tě nejnovější technologie pracující na základě umělé inteligence? Nabízíme kroužek, kde se naučíš používat umělou inteligenci v praxi.

REKLAMNÍ TVORBA

Kroužek se zaměřením na mladé kreativní tvůrce v reklamní tvorbě. Na tomto kroužku se naučíte vyřezávat samolepky, vypalovat laserem do dřeva nebo kartonu, potisk triček, výrobu klíčenek či odznáčků.

ELEKTRONICKÁ DÍLNA

Děti se naučí základy elektroniky jednoduchým zapojováním součástek a sestaví si své el. obvody. Naučí se rozumět elektronice například pomocí stavebnic Voltík I. a II.

OSTATNÍ KROUŽKY

KURZ PŘÍPRAVY NA PŘIJÍMACÍ ZKOUŠKY NA SŠ Z ČJ

Studenti budou pracovat s cvičnými zadáními testu z českého jazyka, naučí se orientovat a pracovat se strukturou zadání cvičného testu z českého jazyka.

DRAMAŤÁK ANEB HRAJEME SI S HLASEM A FANTAZIÍ

Pro všechny děti, které baví mluvit, vymýšlet příběhy, hrát si se slovy a třeba i zpívat. Dramaťák se zaměřuje na rozvoj dramatického a mluveného projevu, rozšíření slovní zásoby. Cílem je podpořit zdravé sebevědomí, tvořivost a schopnost vyjádřit své emoce.

SÓLOVÝ ZPĚV

V tomto kroužku se děti naučí zábavnou formou pracovat se svým hlasem, správně dýchat a zpívat s jistotou a výrazem. Zpívej si písničky, které se líbí tobě - to je motto tohoto kroužku.

ANGLIČTINA HROU

Děti se veselou a zábavnou formou seznamují s anglickým jazykem. Pomocí her, písniček, pohybu a říkanek si přirozeně osvojují základní slovíčka a jednoduché fráze.

HOKUSY POKUSY

Zde se děti promění v malé vědátory. Společně budeme zkoumat svět kolem nás pomocí jednoduchých, ale strhujících a bezpečných pokusů.

ŠKOLÁČEK

Kroužek je určen pro předškoláky, kteří se chtějí hravou a nenásilnou formou připravit na vstup do 1. třídy.

HOLKY HOLKÁM

Klubík pro všechny holky, které rády tvoří, pečují o sebe i druhé a chtějí trávit čas v pohodové partě kamarádek. Každé setkání bude jiné. Děti budou vyrábět a tvořit, plést copánky i náramky, fotit a spoustu dalšího.

MLADÝ ZÁCHRANÁŘ

Přijď se srozumitelnou, hravou formou naučit poskytnout účinnou první pomoc na reálném zdravotnickém vybavení. Děti se zde krom jiného naučí, jak reagovat v mimořádných situacích a jak předcházet rizikovým situacím.

DESKOVÉ HRY S ENDY - PRO DĚTI I PRO DOSPĚLÉ

Příjemně strávený čas nad deskovými hrami - vhodné pro děti i rodiče.

TECHNIKA + FOTO + ŘEMESLO

MLADÝ MODELÁŘ - PLASTIKOVÉ MODEL Y

Na kroužku děti sestavují plastické a papírové model y letadel, lodí, figurek, aut, staveb apod. Kroužek podporuje jemnou motoriku, pečlivost, individuální i týmovou spolupráci.

DIGITÁLNÍ FOTOGRAFIE, FOCENÍ MOBILEM

Pronikni do krás fotografie. Naučíme tě pracovat s kompozicí, světlem, vnímat svět kolem sebe a jeho zachycení fotoaparátem, včetně následné úpravy fotografií na počítači. Na kroužku Focení mobilem se zaměříme na využití potenciálu fotoaparátu v mobilním telefonu.

3D TISK A 3D MODELOVÁNÍ

Nauč se plně obsluhovat 3D tiskárnu. V tomto kroužku děti naučíme 3D modelování a dotváření postav, 3D sochání, digitalizování fotek. Vaše výtisky si samozřejmě odnesete s sebou. Nabízíme i variantu pro pokročilé.

ROBOTIKA PRO 1.ST.ZŠ, 2. ST. ZŠ I SŠ

Oblíbený kroužek zaměřený na základy robotiky se stavebnicemi Lego Spike, Wedo, Boost, Mindstorm Ev3 či stavebnicemi Makeblocku. Naučíme děti základům hravého programování. Platformy Arduino či Microbit. Kroužky jsou přizpůsobeny věkovým kategoriím.

FIRST LEGO LEAGUE

Zapoj se do mezinárodní robotické soutěže! Na tomto kroužku vytvoříme soutěžní tým a připravíme robota na soutěž FIRST Lego League.

HRÁTKY S LEGEM

Ideální způsob, jak zlepšit dětskou jemnou motoriku, technické myšlení i kreativitu. Hrátky s legem jsou zaměřené na děti předškolního věku. Je to vstupenka do světa hravé velké techniky.

MODERNÍ ŘEMESLO

Práce se dřevem, základy 3D tisku, laserové gravírování, práce s barvami. Nejen to nabízíme dětem v našem řemeslném kroužku v prvotřídně vybavené dílně.

MAGIC - GATEWAY, MAGIC FNM

Máte rádi karetní fantasy hry? Pak vás zveme do našeho herního klubu vyzkoušet si DCI turnaje, hraní Gateway a získávání DCI bodů. Na kroužku FNM tě čeká hraní turnajů ve formátu Standard, Modern nebo Booster draft.

AUTODRÁHA - ELEKTRONICKÁ DÍLNA (STAVÍME A JEZDÍME)

Na kroužku si postavíme vlastní autodráhu, kterou budeme postupně vylepšovat. Budeme stavět vlastní závodní auta. Naučíme se základům elektroniky, programování a děti si zlepší svou manuální zručnost. Nabízíme i kroužek bez stavění, jen si závodíte.

E-SPORTOVÉ HRY

Rychle se rozvíjející odvětví PC her, kde je potřeba rychlých, přesných reakcí i týmového ducha. Přijď si vyzkoušet a zdokonalit soutěžní klání hráčů v League of legends, Valorantu či Counter-Striku 2.

TVORBA A PROGRAMOVÁNÍ HER

Nauč se základům programování jednoduchých her až po ty složitější, včetně vytváření grafiky a modelování v Blenderu.

POČÍTAČOVÁ 3D GRAFIKA A ANIMACE POSTAV

Chcete se naučit vymodelovat si například svou oblíbenou herní postavu ve 3D prostoru? Baví vás virtuální realita a práce ve 3D modelovacích softwarech?

SPORT A POHYB

AEROBIC PŘÍPRAVKA, AEROBIC NEZÁVODNĚ

První seznámení nejen s aerobikem - to je kroužek AEROBIC PŘÍPRAVKA, kde si děti mohou vyzkoušet prvky aerobiku hravou a zábavnou formou. Jedná se o rytmické cvičení na dětskou hudbu, která se bude vašim princeznám určitě líbit.

AMERICKÝ FOTBAL

Vyzkoušej si sílu týmové hry, rychlost a taktiku! Naučíme tě základy amerického fotbalu zábavnou formou a s důrazem na fair play. Vhodné pro všechny, kdo mají rádi pohyb a výzvy.

BALET

Objev kouzlo elegance, pohybu a hudby. Naučíš se základní baletní kroky, správné držení těla a rozvineš svou ladnost i soustředění. Pro všechny malé tanečnický a tanečnice se srdcem pro umění a romantiku.

DĚTSKÝ KRUHÁČEK

Zábavné cvičení v pohybu, které rozhybe celé tělo. Střídání různých stanovišť pomůže dětem rozvíjet sílu, obratnost i vytrvalost. Ideální pro malé sportovce s velkou energií.

GYMNASTIKA

Nauč se kotouly, hvězdy i základy rovnováhy a síly. Gymnastika rozvíjí flexibilitu, koordinaci i sebevědomí. Hravou formou si osvojiš pohybové dovednosti od hlavy až k patě.

JÓGA DĚTI

Klid, pohyb a zábava v jednom - dětská jóga učí správnému dýchání, rovnováze a vnímání vlastního těla. Pomáhá zlepšit soustředění i držení těla. Vhodné pro malé jogíny i jogínky každé povahy.

ROPESKIPPING

Skákání přes švihadlo jako nikdy předtím - rychlé triky, zábavné kombinace a spousta pohybu! Ropeskipping zlepšuje kondici, koordinaci i rytmus. Ideální pro děti, které mají rády výzvy a energii na rozdávání.

ROZTLESKÁVAČKY

Zábavný trénink zaměřený na pohybový rozvoj spojený s hudbou, na rozvoj hudebního sluchu, gymnastickou průpravu a tanec s třásněmi.

TANEČKY ANEB DISCO PÁRTY

Rozjed' to na tanečním parketu v rytmu oblíbené hudby! Naučíš se jednoduché choreografie, uvolníš se a zažiješ spoustu zábavy. Perfektní pro všechny malé děti, které milují tanec, pohyb a smích.

ZUMBIČKA, ZUMBATOMIC

Energií nabitá taneční lekce plná hudby, pohybu a radosti se strhující lektorkou! Zábavnou formou si děti zlepší kondici, rytmus i sebevědomí. Zumbička je ideální pro malé taneční nadšence, Zumbatomic je určen starším dívkám.

FLORBAL

Děti se naučí základy florbalu - správné držení hokejky, vedení míčku, přihrávky, střelbu i základní pravidla hry. Tréninky probíhají hravou formou.

ZÁVODNÍ KROUŽKY

Aerobic Club

DDM
Ústí nad Labem

Aerobic team show

Určeno dětem, které mají rády cvičení na dynamickou hudbu a baví je závodit:

- KIDS AEROBIC TEAM (2020, 2021)
- AEROBIC TEAM DAISIES (2019, 2018)
- AEROBIC TEAM LUCKIES (2017, 2018)
- AEROBIC TEAM WINGS (2015, 2016)
- AEROBIC TEAM SWEET DOLLS (OD 2014)

Fitness aerobic

Pro děti, které mají zkušenosti s výkonnostním aerobikem:

- FITNESS MINI - III.VT (6 - 7 LET)
- FITNESS DĚTI - III.VT (8 - 9 LET)
- FITNESS CADET - III.VT (9 - 10 LET)
- FITNESS JUNIOR - III.VT (13 - 15 LET)
- FITNESS CADET - I. VT (12 - 13 LET)
- FITNESS ADULT - I.VT (OD 16 LET)
- FITNESS ADULT - I.VT (OD 20 LET)
- PETITE FITNESS JUNIOR - I.VT (15 - 16 LET)



Sportovní aerobic

Krásný, ale fyzicky i časově náročný druh aerobiku. Pro přijetí do sportovního aerobiku je předem nutná konzultace s vedoucí Aerobic klubu.



Titul Sportovec roku 2022, 2023, 2024
Několikanásobní mistři a vicemistři Čech, ČR
Vicemistři světa

Aerobic club je jedna velká rodina, která dále nabízí Aerobic přípravky pro malé princezny, nezávodní aerobic pro starší dívky i chlapce, hodiny Aerobic master classu pro děti i dospělé a Fit hodiny pro dospělé ženy. Vše pod vedením vyškolených profesionálních trenérů.



www.aerobicddmul.cz



Aerobic club DDM Ústí nad Labem



[aerobic_club_ddmul](https://www.instagram.com/aerobic_club_ddmul)

CHEERLEADERS UNIVERSITY

Roztleskávačky

Tento taneční sport je vhodný pro dívky i chlapce, kteří během roku nacvičují sestavu složenou z tanečních, sportovních a gymnastických prvků, se kterou poté reprezentují na nejruznějších akcích - od akcí DDM až po mistrovství ČR.

MINIROZTLESKÁVAČKY (5 - 8 let)

Skupina nejmenších roztleskávaček, které se v průběhu školního roku připravují na závodní sezonu. S nacvičenou sestavou objíždí nejruznější závody a sbírají zkušenosti do dalších let.

ZÁVODNÍ TÝM DĚTI (8 - 11 let)

ZÁVODNÍ TÝM JUNIOŘI (12 - 16 let)

TANEČÁK PRO DOSPĚLÁKY (17+)



Mistři a vicemistři světa
Několikanásobní mistři ČR



Dance cheerleaders university Ústí nad Labem



[dancecheer.usti](https://www.instagram.com/dancecheer.usti)

MAŽORETKY Marionetky

Dívky se věnují mažoretkovému sportu, při kterém využívají hůlku, flag, mace a pomy.

- DĚTI (4 - 7 LET)
- KADETKY (8 - 11 LET)
- JUNIORKY (12 - 14 LET)
- SENIORKY (OD 14 LET)



Několikanásobní mistři ČR
Mistři, Vicemistři Evropy a světa



www.marionetky.cz



Marionetky DDMÚL



[marionetky_ddm-ul](https://www.instagram.com/marionetky_ddm-ul)