



MASARYKOVA UNIVERZITA UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

Komenského nám. 2, 602 00 Brno

www.u3v.muni.cz, **mail:** u3v@rect.muni.cz, **tel.:** 549 49 8141

Úřední hodiny: Po, St: 9:00 – 11:00, Út, Čt: 13:00 – 15:00 hod.

Vážení přátelé,

nad rámec základního programu U3V vám ve spolupráci s Fakultou sportovních studií Masarykovy univerzity nabízíme krátkodobý kurz:

SM – systém

Počet účastníků:	maximálně 18 osob
Lektoři:	Mgr. Alexandra Malá
Termíny:	23. 10. 2015 – 26. 2. 2016 , vždy v pátek , celkem 17 lekcí <i>(kurz poběží od 23.10. do 18.12.2015 a následně od 8.1. do 26.2.2016)</i>
Čas:	10:00 – 11:00 hod. – začátečníci 11:00 – 12:00 hod. – pokročilí
Místo konání:	Malá tělocvična Pod Hradem
Cena:	60,- Kč / lekce
Platba:	1 020,- Kč (říjen 2015 – únor 2016)

Náplň kurzu:

Originální metoda SM-systém (funkční Stabilizace a Mobilizace páteře) MUDr. Richarda Smíška, odborníka pro myoskeletální medicínu, se věnuje **cvičení pro léčbu a regeneraci páteře s elastickým lanem**. Cvičení podle SM systému **napomáhá k vytvoření návyku ke správnému držení těla, odstraňování svalových dysbalancí a posilování ochablých svalů**. Cviky tohoto systému napomáhají rovnoměrnému zatížení, ale také uvolnění svalů podílejících se na podpoře páteře. Umožňuje kvalitní uvolnění zatěžovaných svalů a tím zkrácení doby jejich regenerace. Trvalé svalové napětí, které je typické pro dnešní způsob života, je často vyvolávané špatným a převážně dlouhou dobu trvajícím sezením nebo stáním. Vzhledem k tomu, že se jedná o cvičení v relativně velmi pomalém tempu se zvláštním elastickým lanem, je cvičení vhodné pro všechny věkové kategorie.

Zájemci se mohou přihlásit **osobně** v kanceláři Univerzity třetího věku MU (Komenského nám. 2, 3. podlaží, dveře č. 352 a 353), případně **telefonicky** nebo **e-mailem** (*kontakty uvedeny v hlavičce nabídky*). Kurzovné je nutno uhradit v **hotovosti minimálně týden před zahájením kurzu**.

Ing. Bc. Barbora Hašková, v. r.
Manažer pro koordinaci CŽV

Mgr. Alexandra Malá., v. r.
odborný garant kurzu