MUNI
U3V

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

Vážení přátelé,
nad rámec základního programu U3V, ve spolupráci s Fakultou sportovních studií MU, Vám nabízíme kurz:

Cvičení na správné držení těla

Počet účastníků: maximálně 25 osob

Lektorka: Mgr. Alexandra Malá, Mgr. Zora Svobodová, Ph.D.

Termíny: **1. 3. – 31. 5. 2019** vždy **v pátek, celkem 13 lekcí**
kurz se nekoná: 19. 4. 2019 z důvodu státního svátku

Čas: **11:00 – 12:00 hod.**

Místo konání: malá tělocvična Pod Hradem

Cena: 60,- Kč/lekce

Platba: **780- Kč** (březen – květen 2019)

Náplň kurzu:
Komplexní cvičení, které vás naučí lépe zacházet se svým tělem, zlepší vám pohybovou inteligenci i řeč těla. Zaměříme se na cviky, které vám pomohou vytvořit správné návyky držení těla ve všech běžných denních aktivitách, jako je sed, stoj, chůze. Zařadíme cviky preventivní, ale i cviky na zlepšení stability bederní páteře, odstranění bolestí zad i svalové dysbalance, cviky s efektivním zapojením hlubokého stabilizačního systému. Budeme ochablé svaly posilovat, zkrácené svaly protahovat, nic „nedělající“ svaly aktivovat s využitím různých pomůcek (bossu výseče, válce, overbally, elastická lana, činky, posilovací gumičky, ručníky). Cílem je sebepoznání, náprava chyb a dosažení spokojenosti s vlastním držením těla.

Základní použité metody:
Pilates – posilovací a protahovací cvičení zaměřené na správné dýchání
Balanční cvičení – cviky s využitím balančních podložek
Spirální stabilizace páteře – cviky s použitím elastického lana
Dornova metoda – základem je vrácení kloubů a obratlů do jejich původní pozice

Kurz je určen pouze pro posluchače, kteří navštěvují některý z dlouhodobých kurzů (alespoň roční) v tomto akademickém roce 2018/2019.

V případě zájmu se přihlaste **prostřednictvím elektronické přihlášky!** Odkaz na elektronickou přihlášku je umístěn níže.
Kurzovné je nutno uhradit minimálně týden před zahájením kurzu.

Elektronická přihláška do kurzu Správné držení těla

Ing. Bc. Barbora Hašková, v. r.
vedoucí Oddělení CŽV

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