

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

VITAL 60+

Počet účastníků: maximálně 25 osob

Lektorka: Mgr. Miloslava Urbanovská

Termíny: 5. 3. – 28. 5. 2019 vždy v úterý, celkem 13 lekcí

Čas: 16:00 – 17:00 hod.

Místo konání: malá tělocvična v areálu kolejí Ekonomicko-správní fakulty, ul. Vinařská 5d

Cena: 60,- Kč/lekce

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

Náplň kurzu VITAL 60+:

1. je cvičení pro starší ženy se zaměřením posílit, uvolnit a protáhnout svaly celého těla (odstranění bolestí zad a svalové dysbalance)
2. je určeno pro ženy, kterým i v pokročilém věku přinese lepší kondici a dobrou náladu (dle možností s pomůckami – overbally, gumy atd.)
3. nenamáhá klouby ani páteř, nepřetěžuje kardiovaskulární systém, je vhodné při problémech s odvápněním kostí (osteoporóze)
4. cvičení pomáhá vytvořit správné návyky držení těla v chůzi, stojí i sedu
5. skladba cvičení je „ušita“ cvičencům na míru = do programu jsou zařazovány pohybové aktivity, které lze provádět s nižší intenzitou a bez rizika úrazu

Cílem cvičebních lekcí je zařadit přiměřený pohyb, který respektuje zdravotní omezení, do každodenního života seniorů.

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 VITAL 60+**](#)