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:

SM – systém – začátečníci

Počet účastníků: maximálně 18 osob

Lektorka: Mgr. Miloslava Urbanovská

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

Čas: **15:00 – 16:00 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:
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.

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 SM – sytém - začátečníci

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

Mgr. Miloslava Urbanovská, v. r.
odborný garant kurzu