



**UNIVERZITA
TŘETÍHO VĚKU**
Masarykova univerzita

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 hodin

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

SM - systém

Počet účastníků: maximálně 18 osob v každé skupině

Lektorky: Mgr. Alexandra Malá

Termíny: **21. 10. 2016 – 24. 2. 2017** vždy v pátek, celkem 16 lekcí

kurz poběží od 21. 10. do 16. 12. 2016 a následně od 6. 1. do 24. 2. 2017

kurz se nekoná 28. 10. z důvodu st. svátku a 23. a 30. 12. z důvodu prázdnin

Čas: **10:00 – 11:00 hod. – začátečníci**

11:00 – 12:00 hod. – pokročilí

Místo konání: malá tělocvična Pod Hradem

Cena: 60,- Kč/lekce

Platba: **960,- Kč** (říjen 2016 – únor 2017)

Náplň kurzu:

Originální metoda SM-systém (funkční Stabilizace a Mobilizace páteře) MUDr. Richarda Smiška, 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.

V případě zájmu se přihlaste **prostřednictvím elektronické přihlášky!** Odkaz na elektronickou přihlášku je umístěn níže.

Kurzovné je nutno uhradit v hotovosti minimálně týden před zahájením kurzu.

[Elektronická přihláška do kurzu SM – systém – začátečníci](#)
[10:00 – 11:00 hod.](#)

[Elektronická přihláška do kurzu SM – systém – pokročilí](#)
[11:00 – 12:00 hod.](#)

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

Mgr. Alexandra Malá, v. r.
garant kurzu