



**UNIVERZITA
TŘETÍHO VĚKU**

Masarykova univerzita

Komenského nám. 2, 602 00 Brno

www.u3v.muni.cz, [mail: u3v@rect.muni.cz](mailto: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: **16. 10. 2017 – 26. 2. 2018** vždy v pondělí, celkem 17 lekcí
kurz poběží od 16. 10. do 11. 12. 2017 a následně od 8. 1. do 26. 2. 2018
kurz se nekoná 18. a 25. 12. z důvodu prázdnin

Čas: **14:00 – 15:00 hod. – začátečníci**

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

Cena: 60,- Kč/lekce

Platba: **1 020,- Kč** (říjen 2017 – únor 2018)

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.

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](#)

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

Mgr. Miloslava Urbanovská, v. r.
garant kurzu