



**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:

Cvičení na správné držení těla

Počet účastníků: maximálně 25 osob

Lektorka: Mgr. Alexandra Malá

Termíny: **27. 10. 2017 – 23. 2. 2018** vždy v pátek, celkem 15 lekcí
kurz poběží od 27. 10. do 15. 12. 2017 a následně od 5. 1. do 23. 2. 2018
kurz se nekoná 17. 11. z důvodu st. svátku a 22. a 29. 12. z důvodu prázdnin

Čas: **11:00 – 12:00 hod.**

Místo konání: malá tělocvična Pod Hradem

Cena: 60,- Kč/lekce

Platba: **900,- Kč** (říjen 2017 – únor 2018)

Náplň kurzu:

Komplexní cvičení, které vás naučí lépe zacházet se svým tělem, zlepši 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

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 Správné držení těla](#)

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

Mgr. Alexandra Malá, v. r.
garant kurzu