



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 hod.

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: **2. 11. 2018 – 22. 2. 2019** vždy v pátek, celkem 15 lekcí
kurz poběží od 2. 11. do 14. 12. 2018 a následně od 4. 1. do 22. 2. 2019;
kurz se nekoná 21. a 28. 12. 2018

Čas: **11:00 – 12:00 hod.**

Místo konání: malá tělocvična Pod Hradem

Cena: 60,- Kč/lekce

Platba: **900,- Kč** (listopad 2018 – únor 2019)

Náplň kurzu:

Komplexní cvičení, které vás naučí lépe zacházet se svým tělem, zlepšit 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 sebezpoznání, 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

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 Správné držení těla](#)

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

Mgr. Alexandra Malá, v. r.
garant kurzu