



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:

VITAL 60+

Počet účastníků: maximálně 25 osob

Lektorka: Mgr. Miloslava Urbanovská

Termíny: **23. 10. 2018 – 26. 2. 2019** vždy v úterý, celkem 16 lekcí
kurz poběží od 23. 10. do 11. 12. 2018 a následně od 8. 1. do 25. 2. 2019
kurz se nekoná 18., 25. a 31. 12. 2018 a 1. 1. 2019

Čas: **16:00 – 17:00 hod.**

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

Cena: 60,- Kč/lekce

Platba: **960,- Kč** (říjen 2018 – únor 2019)

Náplň kurzu VITAL 60+:

1. je cvičení pro starší ženy se zaměřením posílit, uvolnit a protáhnout svaly celého těla (odstranění bolestí zad a svalové dysbalance)
2. je určeno pro ženy, kterým i v pokročilém věku přinese lepší kondici a dobrou náladu (dle možností s pomůckami – overbally, gumy atd.)
3. nenamáhá klouby ani páteř, nepřetěžuje kardiovaskulární systém, je vhodné při problémech s odvápněním kostí (osteoporóze)
4. cvičení pomáhá vytvořit správné návyky držení těla v chůzi, stojí i sedu
5. skladba cvičení je „ušita“ cvičencům na míru = do programu jsou zařazovány pohybové aktivity, které lze provádět s nižší intenzitou a bez rizika úrazu

Cílem cvičebních lekcí je zařadit přiměřený pohyb, který respektuje zdravotní omezení, do každodenního života seniorů.

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 VITAL 60+](#)

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

Mgr. Miloslava Urbanovská, v. r.
garant kurzu