



MASARYKOVA UNIVERZITA UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

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 vám ve spolupráci s Fakultou sportovních studií Masarykovy univerzity nabízíme krátkodobý kurz:

SM – systém - pokračování

Počet účastníků: maximálně 18 osob

Lektoři: Mgr. Zora Svobodová, Ph.D., Mgr. Alexandra Malá

Termíny: 21. 2. – 30. 5. 2014, vždy v pátek

(21.2., 28.2., 7.3., 14.3., 21.3., 28.3., 4.4., 11.4., 25.4., 2.5., 9.5., 16.5., 23.5., 30.5.)

18.4. se cvičení z důvodů Velikonočních svátků nekoná

Čas: 10:00 – 11:00 hod. – 1. skupina

11:00 – 12:00 hod. – 2. skupina

Místo konání: Malá tělocvična Pod Hradem

Cena: 60,- Kč / lekce

Platba: 840,- Kč

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.

Zájemci se mohou přihlásit **osobně** v kanceláři Univerzity třetího věku MU (Komenského nám. 2, 2. patro, dveře č. 263), případně **telefonicky** nebo **e-mailem** (kontakty uvedeny v hlavičce nabídky). Kurzovné je nutno uhradit **v hotovosti minimálně týden před zahájením kurzu**.

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

Mgr. Zora Svobodová, Ph.D., v. r.
odborný garant kurzu