



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

Počet účastníků:	maximálně 18 osob
Lektoři:	Mgr. Zora Svobodová, Ph.D., Mgr. Alexandra Malá
Termíny:	6. 3. 2015 – 29. 5. 2015 , vždy v pátek (6.3., 13.3., 20.3., 27.3., 10.4, 17.4., 24.4., 15.5., 22.5., 29.5.) (3.4. se cvičení z důvodů Velikonočních svátků nekoná 1.5. a 8.5. se cvičení nekoná z důvodu státních svátků)
Čas:	10:00 – 11:00 hod. – začátečníci 11:00 – 12:00 hod. – pokročilí
Místo konání:	Malá tělocvična Pod Hradem
Cena:	60,- Kč / lekce
Platba:	600,- Kč (březen – květen 2015)

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, 3. NP, dveře č. 353 a 352), 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.
manažerka pro koordinaci ČŽV

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