



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 hodin

Vážený přítel,

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. Alexandra Malá |
| Termíny: | 4. 3. – 20. 5. 2016, vždy v pátek, celkem 11 lekcí 25. 3. se cvičení nekoná – Velký pátek |
| Čas: | 10:00 – 11:00 hod. – začátečníci 11:00 – 12:00 hod. – pokročilí |
| Místo konání: | Malá tělocvična Pod Hradem |
| Cena: | 60,- Kč / lekce |
| Platba: | 660,- Kč (březen - květen 2016) |

Náplň kurzu:

Originální metoda SM-systém (funkční Stabilizace a Mobilizace páteře) MUDr. Richarda Smiška, 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. podlaží, dveře č. 352 a 353), 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. Alexandra Malá., v. r.
odborný garant kurzu