



MASARYKOVA UNIVERZITA

UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

Vážení přátelé,

nad rámec základního programu U3V vám ve spolupráci s Fakultou sportovních studií Masarykovy univerzity nabízíme krátkodobý kurz:

Pohybové aktivity

Počet účastníků: maximálně 25 osob
Lektor: PaedDr. Věra Mráčková
Termíny: 4. 3. – 29. 4. 2011, vždy v pátek 13:00 – 14:30 hod.
(4.3., 11.3., 18.3., 25.3., 1.4., 8.4., 15.4., 22.4., 29.4.)
Místo konání: Malá tělocvična Pod Hradem
Cena: 400,- Kč

- Cílená a všestranná uvolňovací cvičení
- Kompenzačně relaxační cvičební program
- Posílení ochablých svalů, protažení a uvolnění spastických svalových partií
- Specifický cílený program pro oblast pánevního dna a malé pánve
- Konfigurační cvičení pro kompenzaci kloubních obtíží a cvičení pro zlepšení funkce kloubů a páteře
- Měkké chiropraktické techniky pro uvolnění kloubů
- Psychorelaxační cvičení

Zájemci se mohou přihlásit u Marcely Strmiskové na Studijním odboru RMU, Žerotínovo nám. 9, dveře č. 274.

Zde se také bude vybírat zápisné, které je nutné uhradit před zahájením kurzu.

Pro zařazení do kurzu bude rozhodující datum přihlášení.

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

PaedDr. Věra Mráčková, v.r.
odborný garant kurzu

PŘIHLÁŠKA

Pohybové aktivity

Jméno, příjmení, titul:	Datum a místo narození:
Ulice, místo, PSČ:	Telefon, e-mail:
Dosažené vzdělání: <input type="checkbox"/> středoškolské <input type="checkbox"/> vysokoškolské	Datum a podpis: