



MASARYKOVA UNIVERZITA UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

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

Cvičení pro zdravé kosti a klouby

Počet účastníků: maximálně 25 osob
Lektor: Mgr. Taťána Straková, Ph.D.
Termíny: 2. 3. – 27. 4. 2011, vždy ve středu 9:30 – 11:00 hod.
(2.3., 9.3., 16.3., 23.3., 30.3., 6.4., 13.4., 20.4., 27.4.)
Místo konání: tělocvična na Pedagogické fakultě (druhá budova), Poříčí 31, Brno
Cena: 400,- Kč

Tento cvičební program je zaměřený především na udržení dobrého zdravotního stavu. Náplní programu jsou posilovací, protahovací a stabilizační cvičení vycházející většinou z tzv. Pilatesovy metody, doplněná také dalším cvičením s využitím cvičebních pomůcek jako jsou overbally, rubber bandy a další.

Cílem cvičení je získání zdravé svalové rovnováhy, uvolnění ztuhlých svalů, prevence bolestí zad a kloubů. Naší snahou bude také prostřednictvím cvičení získat lepší koordinaci pohybů a držení těla. Seznámíme se s principy zdravého pohybu. Budeme se učit lépe vnímat své tělo a díky cvičení získat sílu a novou energii.

Sraz: v šatnách min. 15 minut před začátkem cvičení.

S sebou: Sportovní oděv, obuv s neklouzavou podrážkou, větší ručník, pití

Cvičení jsou statického charakteru, doporučuji i mikinu nebo tričko s dlouhým rukávem.

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 CŽV

Mgr. Taťána Straková, Ph.D., v.r.
odborný garant kurzu

PŘIHLÁŠKA

Cvičení pro zdravé kosti a klouby

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: