



MASARYKOVA UNIVERZITA
REKTORÁT
STUDIJNÍ ODBOR

Vážení přátelé,
nad rámec základního programu U3V vám nabízíme ve spolupráci s Fakultou sportovních studií

Pohybové aktivity

*Motto cvičení : Účelným pohybem si pomůžeme od bolesti
a na konci cvičení se budeme cítit lépe, než na jeho začátku...*

Termíny: od 22.10. – 17. 12. 2010 vždy v pátek 11.00 - 12.30 hod

Místo konání: Malá tělocvična Pod Hradem, Údolní 3, Brno

Cena: 400 Kč

Počet účastníků: maximálně 30 osob

Lektor: PaedDr. Věra MRÁČKOVÁ

Naučíme se :

- **dýchat** - podklíčkově, mezižeberně, břišně – zásobit svaly kyslíkem a odvádět z nich metabolity svalové činnosti
- **uvolňovat ztuhlá místa** – užijeme rehabilitační metody a účelně zaměřená cvičení pilatesu
- **budeme si i hrát** – účelová cvičení, při nichž zapomenete, že Vás někde bolí
- **umíte relaxovat ?** - naučíme se to pomocí speciálně vedených psychorelaxačních cvičení
- **budeme i posilovat** - nejen velké svalové skupiny – ale hlavně vnitřní vrstvy a pánevní dno

Zájemci se mohou přihlásit u paní Černoškové na Studijním odboru RMU, Žerotínovo nám. 9, dveře č. 274 nejpozději do 21.10.2010. Úřední hodiny po, st 9-11hod.

Ing. Hašková Barbora, v. r.
manažer pro koordinaci ČŽV

PaedDr. Věra Mráčková, v. r.
garant kurzu

----- z d e o d d ě l i t -----

P ř i h l á š k a

Přihláška na kurz „Pohybové aktivity“ (podzim 2010)

.....
jméno a příjmení, titul

.....
datum a místo narození

.....
adresa bydliště včetně PSČ, telefonní číslo, příp.e-mail

