

Kód a název kurzu		CS11 Zdravotní cvičení s využitím kompenzačních a balančních cvičení (2026 – 2028)	
Kategorie	Cvičení a sport		
Anotace			
Kurz Zdravotní cvičení s využitím kompenzačních a balančních cvičení je zaměřen na zlepšení držení těla, aktivaci hlubokého stabilizačního systému a odstranění svalových dysbalancí vznikajících nejčastěji při sedavém zaměstnání, jednostranné zátěži nebo stresu. Lekce kombinují dechová cvičení, mobilizační a uvolňovací techniky, kompenzační cvičení a balanční prvky s využitím pomůcek (overball, gymball, masážní ježci, aj.). Součástí kurzu jsou také protahovací a relaxační techniky (taping, progresivní relaxace, autogenní trénink) a jednoduché pohybové hry pro rozvoj koordinace. Cvičení probíhá v klidném tempu s důrazem na správné provedení a je vhodné pro začátečníky i pokročilé. Účastníci mohou očekávat úlevu od bolesti zad a krční páteře, zlepšení pohyblivosti, stability, celkové kondice i psychické relaxace.			
Přehled výuky po semestrech – dvouletý cyklus 2026 - 2028			
2026/2027 Zimní semestr	• Dechová cvičení – bez doprovodných pohybů těla, s doprovodnými pohyby těla. Nácvik správného držení těla (+ zed’). • Kompenzační cvičení bez využití pomůcek. Cvičení dvojic. • Kompenzační cvičení s využitím balančních pomůcek – bosu, overball, ježci. • Cvičení s velkým míčem – gymball, cvičení s i overballem. • Kloubně uvolňovací cvičení (mobilizační cvičení). Cvičení pro zdravá záda. • Antistresová cvičení. Taping. Progresivní relaxační metoda. • Uvolňovací cvičení s pomůckami – tenisák. Cvičení na plochonoží. Cvičení s válci. • Přímivá a rotační cvičení. Pohybové hry. • Posilovací cvičení (s možností využití balančních pomůcek) – forma kruhového tréninku. • Protahovací cvičení. Schultzův autogenní trénink.		
2026/2027 Letní semestr			
2027/2028 Zimní semestr			
2027/2028 Letní semestr			
Lektor	PhDr. Mgr. Hana Kabešová, Ph.D.		
Den, čas výuky	Úterý 10:15 – 12:00 hodin – 1. skupina Úterý 8:30 – 10:15 Hodin – 2. skupina		
Rozvrh	Rozvrh pro zimní semestr je zveřejněn do 15.9. daného roku Rozvrh pro letní semestr je zveřejněn do 15.2. daného roku https://ccv.ujep.cz/seniori-2/rozvrhy/		
Počet semestrů	4		
Počet hodin	24 (12 setkání x 2 hodiny)/semestr, výuková hodina má 45 minut		
Místo výuky	Tělocvična, Dům dětí a mládeže, Ústí nad Labem, Velká Hradební 1025/19		
Cena kurzu	1800 Kč/ semestr		
Kontakty	Bc. Dana Masopustová – dana.masopustova@ujep.cz Veronika Sládková – veronika.sladkova@ujep.cz Tel. 727 812 381, 475 286 238; Web: ccv.ujep.cz		
Přihláška	https://ccv.ujep.cz/seniori-2/prihlaska-na-u3v-ujep/		
Termíny pro podání přihlášky	ZS 2026/2027 – do 24.8.2026 LS 2026/2027 – do 25.1.2027 ZS 2027/2028 – do 24.8.2027 LS 2027/2028 – do 25.1.2028		
Výuka	nejpozději do 31.8.2028		