

Kód a název kurzu	CS9 Cvičení s využitím prvků Spiraldynamik (2026 – 2028)		
Kategorie	Cvičení a sport		
Anotace	Spiraldynamik je trojdimenzionální koncept pohybové koordinace člověka. Trojrozměrná pohyblivost, napřímení a vyváženost napětí ve staticce a dynamice vytváří optimální předpoklady pro úlohu trupu: napřímení, přenos pohybu, dýchání a funkce orgánů. Spirální princip vyžaduje trojrozměrnou pohyblivost žeber. Alternující změnu spirálního sešroubování vpravo a vlevo poskytuje střídavou hru otevírání a zavírání dané poloviny hrudníku. Tímto způsobem je hrudník optimálně veden k dechu a následné mobilitě. Pohybový program s využitím základních prvků fyzioterapeutického konceptu Spiraldynamik, v polohách vleže na zádech, na boku a v podporu klečmo. Nedílnou součástí bude přednáška o uvědomění si prožitku svého těla.		
Přehled výuky po semestrech – dvouletý cyklus 2026 - 2028			
2026/2027 Zimní semestr	• pravidelná rozcvička na úvod každé lekce • cviky na protažení a uvolnění svalů kolem páteře • práce s dechem - nácvik optimálního dechu a následné mobility v polohách • vleže na zádech, na boku a v podporu • nácvik správného držení těla s využitím fyzioterapeutických pomůcek (overbaly, therabandy) • cvičení na zlepšení pohyblivost žeber • práce s imunitním systémem • seznámení s energetickými dráhami těla a jejich využití pro léčebné a samoléčebné účely		
2026/2027 Letní semestr			
2027/2028 Zimní semestr			
2027/2028 Letní semestr			
Lektor	PhDr. Eva Buchtelová, Ph.D.		
Den, čas výuky	Úterý 12:00 – 13:45 hodin – 1. skupina Středa 12:00 – 13:45 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		