

Název vzdělávací akce/kód	Cvičení s využitím prvků Spiraldynamik/kód CS9	
Anotace	Spiraldynamik je trojdimenzionální koncept pohybové koordinace člověka. Trojrozměrná pohyblivost, napřímení a vyváženost napětí ve statice 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 a v podporu klečmo. Nedílnou součástí bude přednáška o uvědomění si a prožitku svého těla.	
Pořadatel akce	U3V UJEP	
Lektor vzdělávací akce	PhDr. Eva Buchtelová, Ph.D.	
Kontaktní osoba (tel., e-mail)	Bc. Dana Masopustová, Veronika Sládková, tel.: 727 812 381; 475 286 238; e-mail: dana.masopustova@ujep.cz, veronika.sladkova@ujep.cz	
Délka vzdělávací akce	Počet semestrů	4
	Počet hodin	24 (12 setkání x 2 hodiny)/semestr
Termín a čas konání akce	úterý 12-14 (1. sk.), středa 12-14 (2. sk.)	
Místo konání akce	Dům dětí a mládeže, Ústí nad Labem, tělocvična	
Maximální počet účastníků		
Minimální počet účastníků		
Forma ukončení vzdělávací akce (osvědčení, potvrzení aj.)		
Termín pro podání přihlášky	26.01.2026	
Cena vzdělávací akce	Celková cena za vzděl. akci	
	Poplatek za semestr	1300,-Kč
Termín pro zaplacení ceny		
Pokyny k platbě	Adresa	
	Název banky	ČSOB
	Číslo účtu	260112295/0300