

Název vzdělávací akce/kód	Klub zdravotního cvičení/CS3	
Anotace	Zdravotní cvičení pomáhá obnovovat správné držení těla a rovnováhu a je zaměřeno na odstranění svalových disbalancí a posílení svalového korzetu. Odstranění bolesti zad a krční páteře, protažení zkrácených a posílení oslabených svalů zad, břicha, rukou, nohou. Při cvičení dochází k funkčnímu zapojení důležitých svalových skupin a jejich cvičením dochází ke zpevnění celého těla. Sestavy cvičení zaměřené na posílení svalového korzetu se zřetelem na zapojení hlubokého stabilizačního systému těla, bez zatěžování kloubů, uvědomování si pohybu díky koncentraci mysli. Důraz na koordinaci svalové práce a dýchání, přesnost provedení a umění kontroly optimálních pohybových stereotypů. Pravidelná rozcvička na úvod každé lekce – postupné procvičení kloubů celého těla. Zahřátí a protažení. Cviky na protažení a uvolnění svalů kolem páteře. Při cvičení je dbáno na individuální možnosti posluchačů.	
Pořadatel akce	U3V	
Lektor vzdělávací akce	Jiřina Miňovská	
Kontaktní osoba (tel., e-mail)	Bc. Dana Masopustová a Bc. Iveta Steklá, tel.: 727 812 381; 475	
Délka vzdělávací akce	Počet semestrů	4
	Počet hodin	24 (12 setkání x 2 hodiny)
Termín a čas konání akce	Termín a čas bude upřesněn po ukončení příjmu přihlášek v rozvrhu.	
Místo konání akce	UL	
Maximální počet účastníků		
Minimální počet účastníků		
Forma ukončení vzdělávací akce (osvědčení, potvrzení aj.)		
Přihláška	Přihláška na U3V UJEP Centrum celoživotního vzdělávání	
Termín pro podání přihlášky	23.08.2024	
Cena vzdělávací akce	Celková cena za vzděl.akci	
	Poplatek za semestr	1 300,- Kč
Termín pro zaplacení ceny		
Pokyny k platbě	Adresa	
	Název banky	
	Číslo účtu	