

Název vzdělávací akce/kód	Klub zdravotního cvičení pro mírně pokročilé/kód CS3 Mp	
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.	
Pořadatel akce	U3V UJEP	
Lektor vzdělávací akce	Jiřina Miňovská	
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	Pondělí 11 - 13 hodin	
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