

|  |   |                              |
|--|---|------------------------------|
| <b>Název vzdělávací akce/kód</b>                                 | <b>Zdravotně pohybový kurz / ZT6</b>  |                              |
| <b>Anotace</b>   | <p>Kurz bude rozdělen na část teoretickou a část praktickou. V rámci teoretické části kurzu absolvují účastníci přednášky, které budou formou Powerpointu a seznámí se v nich se základními principy péče o pohybový aparát. V praktické části bude probíhat zdravotní cvičení. Cílem kurzu je seznámení posluchačů s možnostmi prevence a aktivního přístupu v rámci problematiky a bolestí pohybového aparátu. Teoretický úvod - Zdravá záda. Správné držení těla- vysvětlení pojmu a praktický nácvik. Škola zad. Nordic Walking lekce, vysvětlení techniky, rozdíl od trekkingu, praktický nácvik venku (tělocvična). Cvičení v tělocvičně s pomůckami, gymbal, overbal, Theraband - guma. Dýchání a relaxace, možnosti uvolnění. Praktický nácvik. Přednáška Lymfatický systém, vysvětlení pojmu, druhy otoků a jejich léčba. Zdravé nohy, praktické cvičení zaměřené na plošky. Zdravotní cvičení - spinální cviky. Zdravotní cvičení zaměřené na uvolnění hlavy a krční páteře s možnostmi automasáže. Seznámení s pomůckami na úlevu od bolestí šíje a zad. Osm kousků brokátu - Čchi Kung, základní sestava. Čínské cvičení, seznámení a nácvik. Dýchání a relaxace II. část. Nordic Walking lekce, vycházka přírodou.</p> |                              |
| <b>Pořadatel akce</b>  | U3V   |                              |
| <b>Lektor vzdělávací akce</b>                                    | Bc. Jana Břízová  |                              |
| <b>Kontaktní osoba (tel., e-mail)</b>                            | Bc. Dana Masopustová a Bc. Iveta Steklá,<br>tel.: 727 812 381; 475 286 238;<br>e-mail: dana.masopustova@ujep.cz, iveta.stekla@ujep.cz   |                              |
| <b>Délka vzdělávací akce</b>                                     | Počet semestrů  |                              |
|  | Počet hodin   | 24 hod. (12hod. x 2semestry) |
| <b>Termín a čas konání akce</b>                                  | <b>Termín a čas bude upřesněn po ukončení příjmu přihlášek.</b>   |                              |
| <b>Místo konání akce</b>   | <b>Místo konání v Zatci bude upřesněno po ukončení příjmu přihlášek.</b>  |                              |
| <b>Maximální počet účastníků</b>                                 |   |                              |
| <b>Minimální počet účastníků</b>                                 |   |                              |
| <b>Forma ukončení vzdělávací akce (osvědčení, potvrzení aj.)</b> |   |                              |
| <b>Termín pro podání přihlášky</b>                               | 23.08.2024  |                              |
| <b>Cena vzdělávací akce</b>                                      | Celková cena za vzděl.akci  | 1 700,-Kč                    |
|  | Poplatek za semestr   |                              |
| <b>Termín pro zaplacení ceny</b>                                 |   |                              |
| <b>Pokyny k platbě</b>   | Adresa  |                              |
|  | Název banky   |                              |
|  | Číslo účtu  |                              |