

MUNI SPORT

DO VÝZKUMU HLEDÁME ŽENY VE VĚKU 60–65 LET

Jste žena ve věku 60-65 let nevykonávající pravidelnou pohybovou aktivitu a chtěla byste začít cvičit a zjistit, jak pravidelné cvičení ovlivňuje složení vašeho těla nebo úroveň vaší fyzické zdatnosti?

Staňte se součástí výzkumu na Fakultě sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně.

CO VÁM NABÍZÍME?

- Nabízíme cvičení metodou celkové **elektromyostimulace (EMS)** nebo **kruhového tréninku** v posilovně.
- Na pravidelných lekcích cvičíte pod vedením zkušených trenérů.
- Získáte výsledky ze vstupního a výstupního měření složení těla, kostní denzity a posouzení úrovně vaší fyzické zdatnosti.

TERMÍNY CVIČENÍ

- Kruhové tréninky se konají **2x týdně** každé **pondělí a čtvrtek od 16:00 do 17 hodin** v posilovně na Fakultě sportovních studií v Brně-Bohunicích.
- Tréninky EMS probíhají **1x týdně dle individuální domluvy** ve studiu BODY EXPRESS, pobočka Pražákova 69, Brno.
- Tréninky probíhají po dobu **10 týdnů** na **jaře 2022**. Přesný termín bude upřesněn po naplnění kapacity.

KONTAKT

Pokud máte o účast ve výzkumu zájem, můžete nás kontaktovat na e-mail kotkova.misa@gmail.com do 6. 2. 2022. Rádi Vám poskytneme podrobnější informace.