

MUNI
U3V

VITAL 60 +

Mgr. Miloslava Urbanovská

ÚTERÝ 16.00 - 17.00

Termín: 14. 3. - 30. 5. 2023

Malá tělocvična v areálu kolejí Ekonomicko-správní fakulty, ul. Vinařská 5d

Cena: 900 Kč (celkem 12 lekcí)

Kurz je určen pouze pro posluchače, kteří navštěvují některý z dlouhodobých kurzů (alespoň roční) v tomto akademickém roce 2022/2023.

Anotaci kurzu a pokyny platbě naleznete na druhé straně přihlášky.

V případě zájmu se přihlaste pomocí elektronické přihlášky nebo QR kódu.



U3V@RECT.MUNI.CZ, 549 49 8141

ELEKTRONICKÁ
PŘIHLÁŠKA

VITAL 60+

Mgr. Miloslava Urbanovská

Náplň kurzu VITAL 60+:

1. je cvičení pro starší ženy se zaměřením posílit, uvolnit a protáhnout svaly celého těla (odstranění bolestí zad a svalové dysbalance)
2. je určeno pro ženy, kterým i v pokročilém věku přinese lepší kondici a dobrou náladu (dle možností s pomůckami – overbally, gumy atd.)
3. nenamáhá klouby ani páteř, nepřetěžuje kardiovaskulární systém, je vhodné při problémech s odvápněním kostí (osteoporóze)
4. cvičení pomáhá vytvořit správné návyky držení těla v chůzi, stojí i sedu
5. skladba cvičení je „ušita“ cvičencům na míru = do programu jsou zařazovány pohybové aktivity, které lze provádět s nižší intenzitou a bez rizika úrazu

Cílem cvičebních lekcí je zařadit přiměřený pohyb, který respektuje zdravotní omezení, do každodenního života seniorů.

Pokyny k platbě:

Je-li to možné, zvolte prosím platbu bankovním převodem. Platební údaje obdržíte ve formě faktury nejpozději týden od podání přihlášky. Poplatek za kurz prosím uhradte co nejdříve, bez ohledu na splatnost faktury nejpozději týden před zahájením kurzu.

MASARYKOVA UNIVERZITA
UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

Komenského nám. 2, 602 00 Brno

u3v@rect.muni.cz | 549 49 8141 | u3v.muni.cz

Úřední hodiny: Po, St: 9:00 – 11:00 hod.; Út, Čt: 13:00 – 15:00 hod.