

Seznam nabízených tělocvičných kurzů:

1. Cvičení přizpůsobené starší věkové kategorii (strečink, pilates, apod., vede Mgr. Váňová)
2. SM systém (stabilizace páteře)
3. FM – Feldenkraisova metoda

Pravidelné lekce v trvání 1 hodiny

Termíny: konkrétní termín a čas jednotlivých kurzů je stanovený v závislosti na rozvrhu řádného denního studia a možnostech lektorů

Vzhledem k omezené kapacitě těchto kurzů se může stát, že nebude možné vyhovět všem zájemcům, V takovém případě budou mít přednost zájemci zapsaní do jakéhokoliv jiného kurzu U3V, a to v pořadí v jakém vypsali elektronickou přihlášku (která registruje přesný čas záznamu – datum-hodinu-minutu) Toto vyplývá z toho, že prvotní myšlenkou otevření pohybového kurzu v programu U3V bylo „doplnit přednášky a semináře pohybem“

Harmonogram přípravy výuky v programu U3V:

Červen – srpen 2025: příjem přihlášek ke studiu (příp. až do 6. 9. 2025)

*Přihlášku lze podat i později (během měs. září, i v říjnu), ale nelze zaručit, že bude volné místo, anebo naopak – pro nedostatečné naplnění kapacity vybraný kurz nebude otevřen.*

Září: zápis, plánování studijních skupin, příprava rozvrhu („sudé týdny“ a „liché týdny“)

Říjen: od 1. 10. 2024 začátek výuky, vybrané kurzy mohou začít s výukou již od 23. 9. 2024

Říjen 2025 - leden 2026: zimní semestr

Únor 2026 - červen 2026: letní semestr

### 1. Název kurzu: **Cvičení s Monikou**

Cvičení přizpůsobené starší věkové kategorii - strečink, pilates, velmi lehké posilování, střídání různých cviků

Cvičení pro U3V vede již po více let odborná lektorka Mgr. Monika Váňová

Termín: cvičení pravidelně 1-hodina týdně, v pondělí dopoledne

Podle počtu zájemců 1 nebo 2 skupiny

Místo: tělocvična UTB – budova FAI – U5, Nad Stráněmi 4511, Zlín – Jižní Svahy

Kapacita kurzu: 15-25 osob ve skupině

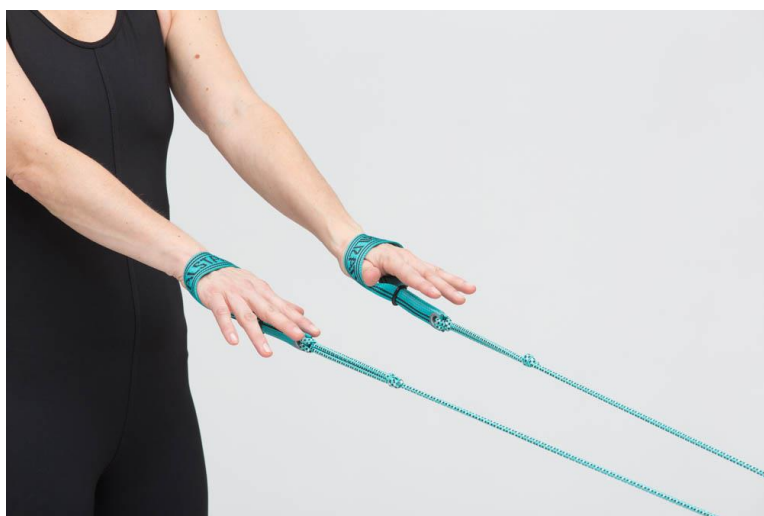


## 2. Název kurzu: SM systém

Stabilizační a Mobilizační systém, cvičení podle metody MUDr. Richarda Smíška. Jedná se o systém cviků a manuálních technik, které byly vyvinuty za účelem optimalizace pohybového aparátu a navrácení jeho funkce. Cvičí se za pomoci elastického lana, kterým se postupně posiluje svalový korzet, vytrvalost a koordinace pohybu. Principem metody Spirální stabilizace je cvičením postupně posílit svalový korzet a protáhnout páteř vzhůru. Díky tomu dochází ke zlepšení držení těla, posílení důležitých svalů a meziobratlové ploténky mohou snadněji regenerovat.

Při cvičení je důležitá kontrola provedení cviku (komunikace s lektorkou), cvičí se naboso, vhodné je pohodlné oblečení ale tak, aby obepínalo tělo resp. aby bylo zřetelné držení těla tak, aby lektorka mohla individuálně opravovat

Cvičení pro U3V povede certifikovaná lektorka Jana Roubínková  
Termín: cvičení pravidelně 1-hodina týdně, ve středu odpoledne  
Místo: tělocvična Štefánikova ul. – malý sál vybavený zrcadly a cvičebními pomůckami  
Kapacita kurzu: omezeno na **max** 10-12 osob



### **3. Název kurzu: FM - Feldenkraisova metoda**

Lekce „pohybem k sebeuvědomění“.

Vědomý pohyb: podle slovních pokynů lektora, velmi jemné, pomalé pohyby, v malém rozsahu. V průběhu lekce je pozornost klienta vedena ke vnímání těla a pohybu.

FM je procesem učení, kdy prostřednictvím pohybu dochází ke zlepšení pohybových schopností, snížení bolesti a pohybových omezení, k rozvoji fyzických a duševních schopností.

Cvičí se vleže na zádech, potřebná je vlastní podložka nebo deka, teplé oblečení, příp. ručník nebo deka pod hlavu.

Lekce vede certifikovaná lektorka Marie Štěpánová

Termín: pravidelně 1-hodinová lekce týdně

Místo: .....

Kapacita kurzu: 15 osob, příp. podle kapacity místa, které bude k dispozici

Místo a termín bude zvoleno podle volných hodin v rozvrhu UTB

