



UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

Centrum sportovních aktivit VUT v Brně

otevívá

1. ročník **Základního kurzu Pohybového studia pro seniory** na školní rok 2019/20.



Základní kurz je v rozsahu 4 semestrů (dva školní roky) a tvoří jej blok přednášek a praktických cvičení se zaměřením na práci s vlastním tělem. Studenti absolvují společně program 1,0 hodina přednášek a 1,0 hodinu cvičení nebo plavání týdně. Semestrální výuka je tříměsíční, období mezi semestry nabízí pohybově pobytové kurzy mimo Brno.

Skladba cvičení je "ušíťá" seniorům na míru. Do programu jsou zařazovány pohybové aktivity, které lze provádět s nižší intenzitou a bez rizika úrazu. Senioři si osvojují zásobníky cviků i na individuální cvičení doma. Snahou je, zařadit přiměřený pohyb, který respektuje zdravotní omezení, do každodenního života seniorů.

Cena: 800,- Kč/semestr

Zimní semestr Základního kurzu začíná 23. 9. 2019,
příjem předběžných přihlášek do 30. 6. 2019 na adrese
muchova@cesa.vutbr.cz.

Pro ABSOLVENTY Základního kurzu bude otevřen na školní rok 2019/20
Navazující kurz Pohybového studia.

Kurz je rozdělen rovněž do 4 semestrů, obsahem jsou praktická cvičení zaměřená na práci s vlastním tělem, aquafitness a plavání, bojová umění, kondiční posilování, kardiofitness aktivity, relaxační cvičení, kruhový trénink, aj. Praktická cvičení v délce 60 minut jsou dvakrát v týdnu.

Cena: 800,- Kč/semestr

Nově bude otevřen v rámci Univerzity třetího věku

KURZ OSOBNÍHO ROZVOJE PRO SENIORY



V tomto kurzu se účastníci seznámí s aktuálními přístupy k péči o rozvoj osobnosti, s teoretickými a vědecko-výzkumnými přístupy a metodami, které působí na kvalitu života člověka v aktivním seniorském věku. Současně se naučí ověřeným praktickým metodám, které přispívají ke zvyšování frustrační tolerance (odolnosti vůči stresu) a pomáhají udržet dobré tělesné i duševní zdraví.

Kurz je dvousemestrální (1 školní rok), výuka probíhá 1x/14 dní formou přednášky + semináře (90min) a 1hod./týden formou praktických relaxačních cvičení.

Cena: 800,-Kč za semestr.

Zimní semestr bude zahájen 23. 9. 2019,
příjem přihlášek do 30. 8. 2019 na adrese muchova@cesa.vutbr.cz.