

Univerzita Karlova – Fakulta tělesné výchovy a sportu pořádá v době říjen – prosinec kurz pod názvem **Regenerační pohybové aktivity pro seniory** garantovaný katedrou ZTV a TVL. následujícím tématickým obsahem :

- Diagnostika pohybového systému a držení těla ve starším věku. Svalová nerovnováha.
- Volba a využití pohybových programů, indikace a kontraindikace ve starším věku.
- Jednoduchá cvičení pro uvolnění kloubních struktur, protažení a posílení svalových skupin problematických ve starším věku.
- Pády ve stáří - jejich problematika, předcházení pádům, rovnováha - stabilita.
- Využití jednoduchých cvičebních pomůcek pro udržení svalové rovnováhy
- Využití masážních alternativních technik pro fyzické i psychické uvolnění.
- Relaxační cvičení.

Kurz bude realizován formou semestrální výuky 1x týdně 90 – 120 min. převážně praktických cvičení doplněných teoretickými podklady.

Podmínky: kurzu se mohou zúčastnit senioři bez kontraindikací zvýšené fyzické zátěže a tělesných cvičení – ta jsou přizpůsobena požadavkům a možnostem seniorského věku.

Úvodní informace a zápis s poplatkem 300,- Kč (nutná fyzická přítomnost) bude časově upřesněn na základě přihlášek. Počet volných míst – max.30.

Přihlášky – elektronickou nebo písemnou formou do 10. září 2011 na adresu:

czvnovotna@ftvs.cuni.cz

PaedDr. Lada Novotná
Univerzita Karlova v Praze
Fakulta tělesné výchovy a sportu
Centrum ČŽV a služeb

PŘIHLÁŠKA

Příjmení..... Jméno..... Titul.....

Datum narození

Adresa (kontaktní).....

.....

Telefon.....