

ZDRAVÉ TĚLO A SPORT

WORKSHOP

PRO VOLEJBALISTY

...SPORTUJTE NA PLNO, BEZ BOLESTI A
ZRANĚNÍ!

- NAUČTE SE JAK SE NA SPORT SPRÁVNĚ PŘIPRAVIT
- JAK TĚLO PO SPORTU KOMPENZOVAT A REGENEROVAT
- STREČINK ANO NEBO NE? A KDY?
- POSÍLENÍ A ZPEVNĚNÍ STŘEDU TĚLA "CORE"
- SPRÁVNÉ ZATÍŽENÍ KLOUBŮ A PÁTEŘE PŘI SPORTU
- KOMPENZAČNÍ CVIKY PRO BEDERNÍ, HRUDNÍ I KRČNÍ PÁTEŘ
- VYUŽITÍ BALANČNÍCH PLOCH KE CVIČENÍ THERABANDŮ, VÁLCŮ A MÍČŮ K ROLOVÁNÍ SVALŮ A FASCIÍ
- JAK FUNGUJÍ TEJPY?

INDIVIDUÁLNÍ PŘÍSTUP PŘI CVIČENÍ,
DLOUHOLETÁ PRAXE V OBORU...



VÍCE NA: WWW.FYZIOTERAPIE-RG.CZ
KONTAKTUJTE MĚ NA
GEFFERTOVA@FYZIOTERAPIE-RG.CZ
603 218 992

8.10.

BEACHKLUB LÁDVÍ

OD 9:00 DO 13:00

cena 1500 Kč