

# KURZ ZDRAVÁ ZÁDA

## pro dospělé

Omezená kapacita cvičících  
zaručuje individuální přístup!

Kurz vede fyzioterapeutka  
Mgr. Radka Geffertová tel: 603 218 992

Dovolte si cítit se dobře  
a užívat života naplno  
bez napětí a bolesti.



**Kde?**

TJ Sokol Řevnice  
Opletalova 89, malý sál

**Kdy?**

7.10.2019 - 27.1.2020

**Cena?**

14 lekcí 2 400Kč

více informací na:

**Co se během kurzu naučíte?**

[www.fyzioterapie-rg.cz](http://www.fyzioterapie-rg.cz)

Vhodně cvičit, aby záda nebolela 🌱 Kompenzovat zrychlený a sedavý  
životní styl pohybem 🌱 Správně zatěžovat klouby a páteř během  
denních činností 🌱 Správný stereotyp dýchání 🌱 Správně aktivovat  
a relaxovat svaly pánevního dna 🌱 Lépe vnímat a poslouchat své tělo,  
relaxovat 🌱 Aktivovat klenbu nožní a prevenci plochých nohou 🌱  
Posílit a zpevnit tzv. hluboký stabilizační systém 🌱