

KURZ ZDRAVÁ ZÁDA

pro dospělé



Co se během kurzu naučíte?

- Vhodně cvičit, aby záda nebolela
- Protáhnout a uvolnit celé tělo
- Kompenzovat zrychlený a sedavý životní styl pohybem
- Správný stereotyp dýchání
- Posílit a zpevnit tzv. hluboký stabilizační systém
(dobrá spolupráce hlubokých svalů břišních, zádočných a pánevního dna)
- Správně aktivovat a relaxovat svaly pánevního dna
- Správně zatěžovat klouby a páteř během denních činností
- Aktivovat klenbu nožní a prevenci plochých nohou
- Lépe vnímat a poslouchat své tělo, relaxovat

Kde? TJ Sokol Řevnice, Opletalova 89, Malý sál (vchod zadem přes dvůr)

Kdy? Pondělí 8.15 – 9.30 5.2.- 19.6.2018
Pátek 8:15 - 9:30 9.2.- 22.6.2018

Cena? 14 lekcí - 2100 Kč

Omezená kapacita cvičících zaručuje individuální přístup!

Kurz vede fyzioterapeutka Mgr. Radka Geffertová,

více informací na www.fyzioterapie-rg.cz

Chtějte změnu! I naše tělo v pohybu má svá pravidla.

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