

TJ Slavoj Břevnov, odbor SPV vás zve na akci

CVIČENÍ PROTI BOLESTI ZAD

aneb soubor cviků pro úlevu od bolesti zad a přetížení kloubů, protažení páteře, posílení oslabených svalů, obnova kloubní pohyblivosti.

Motto : „Pohyb a kvalitní strava jsou základem zdravého a dlouhého života bez omezení a bolesti“.

Termín konání : neděle 18.10. 2020 , zahájení v 10 hodin

Místo konání : tělocvična TJ Slavoj Břevnov, Praha 6 - Malovanka, Bělohorská 7

Prezence účastníků : v 9,30 - 10 hodin

Doprava : tramvaj č. 22 a 25 do zastávky Malovanka (tělocvična je přímo proti zastávce tramvají).

Určeno pro všechny zájemce z řad členů TJ i pro širokou veřejnost (muži i ženy od 18-ti let), vhodné i pro seniory a všechny osoby, které trápí bolesti v oblasti zad i jako prevence.

Program semináře :

1. část : 10 – 12 hodin :

-představení metody SM (soubor cca 20 základních cviků), cvičení se speciálním elastickým lanem

-návčik cviků na protažení páteře, úlevu od bolesti zad a proti přetížení kloubů

-posilování oslabených svalů, relaxace přetížených svalů, protahování zkrácených svalů

Přijďte se naučit originální českou metodu, kterou můžete cvičit kdykoliv a kdekoliv – ideální rozcvička před každým sportem !

Předem přihlášeným zájemcům všechny potřebné pomůcky pro cvičení zdarma zapůjčíme.

Lektoři : RNDr. Jitka Hořejšová, Ing. Kamil Hořejš

2. část : 12.15 – 14 hodin :

-cvičení s overbally, zaměření na posílení celého těla

-zdravotní cvičení dle jednoduchých principů s prvky jógy a pilates

Lektoři : Mgr. Dagmar Svěráková, Jindřiška Svěráková Dis.(fyzioterapeut)

Účastnický poplatek 50,- Kč (splatno před zahájením akce)

Předem přihlášeným zájemcům všechny potřebné pomůcky pro cvičení zdarma zapůjčíme.

Doporučená výbava : volné sportovní oblečení, boty na přezutí, pití .

Pojištění: Všichni účastníci jsou úrazově pojištěni smlouvou s pojišťovnou VZP, podrobnosti na www.olympic.cz/pojisteni

Bližší informace a přihlášky :

Telefon : 731729991 Mail : lubomircejka@seznam.cz

Za organizátory Lubomír Čejka, TJ Slavoj Břevnov .

Tento projekt finančně podpořila MČ Praha 6 !!

