

T.J. Sokol Hluboká nad Vltavou



ZDRAVÁ ZÁDA & PÁNEVNÍ DNO

KURZ pro muže a ženy ZAČÁTEČNÍKY

KDY: **ÚTERÝ** od **17.4. - 19.6.** v **17 h.** nebo
STŘEDA od **18.4. - 20.6.** v **9 h.**

KDE: **SOKOLOVNA Hluboká nad Vltavou**
Podskalí 394 - malý sál (vchod zezadu od RRC)

CÍL: Kurz je zaměřen na napřímení pánve a páteře. Rozpohybování kostěné struktury a aktivování svalové struktury pánve. Posílení hlubokých svalů břicha a zad v souhře s hlavním dýchacím svalem bránicí a pánevním dnem. Důraz je kladen na všechny tři vrstvy svalů pánevního dna nezbytné pro muže i ženy jako prevence proti prostatě, inkontinenci, zkvalitnění sexuálního života. To vše nám pomůže k napřímení krční páteře. Zpracujeme na hrudním koši. Odstraníme chybné pohybové stereotypy, které způsobují bolesti. Zautomatizujeme návyky zdravého pohybu v průběhu dne při běžných denních aktivitách. Dojdeme k poznání a uvědomění si svého těla, jeho fungování a předejdeme tak zraněním.

Hodiny jsou vedené dle principů zdravotního Pilates, FYZIOPilates, metodou DNS - Dynamické Neuromuskulární Stabilizace prof. PeadDr. Pavla Koláře, Ph.D., dle metodiky SPI - Strukturální Pohybové Integrace Mgr. Daniela Müllera a podle principů nadstavbového speciálu SPI - Herniace meziobratlového disku a bolesti zad prim. MUDr. Sylvie Musilové z Rehabilitačního oddělení Nemocnice Tábor a Mgr. Daniela Müllera z IQ Pohyb Praha.

CENA: Kč 1 500,— (10 lekcí po 55 min.)

Přihlášky u: Ing. Jitka Moulisová

mobil +420 777 044 137

e-mail zdravypohybCB@centrum.cz


Zdravý pohyb ČB

Více informací na www.zdravypohybCB.cz