



Zdravý pohyb ČB



Přednáška se CVIČENÍM na téma

FUNKČNÍ RUKA – v souvislostech

PÁTEK 14.3.2025 od 16 h. (cca 2,5 - 3 h.) Cena: Kč 1.290,--

Kde: studio Zdravý pohyb ČB, Chelčického 123/6, Č.Budějovice

Určeno pro všechny, kteří mají zájem si procvičit ruku a chápat souvislosti s nastavením celé horní končetiny. Jak předejít problémům s karpálním tunelem a bolestem lokte, ramene, aj. Teorie, cviky a praxe.

Ing. Jitka Moulisová



Instruktor MAT Pilates BBU
Pohybový specialista IQ pohyb
DNS trenér prof. Pavla Koláře
Absolvent Strukturální Pohybové Integrace IQ pohyb
vč. Herniace meziobratlových disků a bolesti zad,
Dech a diastáza, Diagnostika
Spiraldynamik® Basic Move
Fascie Dr. Robert Schleip
Instruktor Něžná náruč rodičů Evy Kiedroňové
Absolvent instruktorského kurzu Oxygen Advantage®

+ dalších přes 100 českých i zahraničních workshopů

15 let lektorských zkušeností v oboru zdravého pohybu

