



Zdravý pohyb ČB



NAUČNÝ TÝDEN PRO DĚTI o letních prázdninách

NOHA a DOLNÍ KONČETINA

PONDĚLÍ až PÁTEK 10.8. - 14.8.2026 Cena: Kč 2.950,--

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

**Určeno pro děti od 7 – 15 let -> zaměření na plosku – nohu – dolní končetinu
v souvislostech s teorií a praxí ve studiu i v terénu.**

- **Program časově:** PO – ÚT – ST – ČT – PÁ v čase 8:00 – 12:00h. + jeden den od 8:00h. celodenní výlet (lodí nebo autobusem) návrat cca 15:00h. Den výletu určíme dle počasí – bude vše upřesněno vč. návratu. Týden plný praxe, poznávání, her a zážitků.
- **Program obsahově:** noha a její nastavení - teorie a praxe -> uvědomění si její užití v denním životě; otisk a těžiště; společná tvorba zdravého koberečku k užití pro nohy; naučení se správného zapojení celé dolní končetiny do pohybu a praktikování při akci „Zdolej horu s poznávacím kvízem“, workoutthřiště v praxi; návštěva a informace od prodejce zdravé obuvi -> jaké boty a bačkory jsou vhodné, co vědět a čeho si všimnout; spousta her a praxe pro plosku a celou dolní končetinu.
- **Pitný režim zajištěn + ovoce na občerstvení**
- **S sebou:** sportovní oblečení dle počasí dovnitř i na ven, náhradní oblečení pro případ nehody, pláštěnku, lahev na pití, svačinu, drobné na zmrzlinu
- **Přihlášky** vč. informací k alergiím a omezení lektorovi: **Ing. Jitka Moulisová**
e-mail: zdravypohybCB@centrum.cz
tel. +420 777 044 137
www.zdravypohybCB.cz

