

Zdravé klouby

Praktický workshop s cvičením jógy

pondělí 9.12. 2024 od 10:30 - 12:30

Kulturně komunitní centrum,

Senior fitness z.s., Uralská 770/6

Praha 6, Bubeneč, www.seniorfitnes.cz



Lektorka: Alena Stellnerová

www.panvicky.webnode.cz

V důsledku uspěchaného způsobu života trpí stále více lidí bolestmi kloubů. Každodenním cvičením jógy (ve spojení se zdravou stravou) lze těmto bolestem předejít, popř. je zmírnit či odstranit.

Co se na kurzu naučíte? Vysvětlení anatomie a fyziologie kloubů, časté příčiny bolestí. Relaxační a dechové techniky, cviky zaměřené na jednotlivé klouby. Vliv stravy na naše zdraví.

Na kurz je možné vystavit potvrzení pro zdravotní pojišťovnu a dárkový poukaz.

Přihlašování: z.roidtova@seniorfitnes.cz

Cena: 200 Kč/osoba