



# ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

Vhodné pro všechny bez omezení věku a zdravotního stavu.

**Kde: ZŠ a MŠ Resslerova**

Na Zbořenci 264/7, Praha 2

**Kdy: čtvrtek 14:00-15:00 hod. / začínáme 9.1.2025**

**Poplatek: 90,- Kč / 60 min.**

**Cvičitelka: Blažena Weidenfeld**

tel.: 604 230 882, bbbs@email.cz



## Proč se věnovat zdravotnímu cvičení pravidelně

- pomáhá od bolesti zad
- pomáhá udržovat klouby a svaly v kondici
- zajišťuje správnou funkci krevního oběhu a srdce
- zlepšuje dýchání a činnost plic
- podporuje správnou činnost trávicí soustavy
- zlepšuje náladu

## Výhody skupinového zdravotního cvičení

- uzpůsobeno tempu a potřebám lidí 50+ (udržuje a zlepšuje jejich fyzickou a psychickou kondici)
- kvalifikovaní a zkušení cvičitelé, kteří umí pracovat se specifiky stárnutí
- zábava a radost z pohybu ve skupině lidí podobného věku

**TĚŠÍME SE NA VÁS!**

**UDRŽUJTE SVOU SOBĚSTAČNOST**

[www.seniorfitnes.cz](http://www.seniorfitnes.cz)