



pohybová
akademie

Radko Linharta



Zveme vás na další akci
ze série projektu **Boostni zdraví**

Bolest zad: Od příčin bolesti k praktickým řešením

Neděle 23. 2. 2025 16 - 18 h 250,- Kč

Co má vliv na bolest zad a jak si pomoci?

Přijďte na workshop, kde se dozvíte nejen proč vás bolí záda, ale hlavně jak s tím něco udělat! Společně projdeme teorii a vyzkoušíme si praktická cvičení, která vám mohou přinést úlevu.

REZERVACE NA ADRESE:

pohybova-akademie-radko-linharta.reservio.com

Přednášející:

Mgr. Tereza Graclíková
fyzioterapeutka

Místo:

Galerie v hale
Dolní Bečva





**pohybová
akademie**

Radko Linharta



PROGRAM

16:00–17:00 – TEORIE

- ✓ Co ovlivňuje bolest zad
- ✓ Jak naše tělo funguje
- ✓ Jak si můžeme pomoci sami

17:00–18:00 – PRAXE

- ✓ Praktické tipy a cviky pro zdravá záda

Co s sebou?

 Podložku na cvičení

 Pohodlné oblečení

(ne rifle, možnost převlečení v šatně sportovní haly)

 Kapacita: 25 osob

 **Rezervace nutná!**

***Čas konce je orientační**

Přednášející:

Mgr. Tereza Graclíková
fyzioterapeutka

Místo:

Galerie v hale
Dolní Bečva

