

KURZ ZDRAVÁ ZÁDA



**Helena Teplíková, instruktorka Pilates Clinic Method a Vás zve
do kulturního sálu v Tehově
na kurz ZDRAVÁ ZÁDA.**

V dnešní době mnoho z nás trpí bolestmi zad. Jednou z nejčastějších příčin je špatné držení těla, nesprávné dýchání, nefunkční břišní a přetížené či ochablé zádové svaly.

Cílem kurzu je seznámit se s funkcí tzv. svalového korzetu a jeho vlivem na správné fungování našeho těla. Budeme pracovat tak, aby se svalové dysbalance vyrovnaly a začaly se zapojovat ty správné svaly. Výsledkem pak je mnohem příjemnější pocit z vlastního těla a větší pohoda během denních aktivit.

Při cvičení budeme používat různé druhy pomůcek – theraband, overball, magic circle, roller, různé velikosti masážních míčků.

Cvičíme na bosu či v ponožkách. Na cvičení si prosím vezměte vlastní podložku, ručník a příjemné sportovní oblečení.

Počet lekcí: 10

čtvrtky: 26. 9. – 28. 11. 2019

čas: 19 - 19.55 hod.

cena kurzu: 1500,- Kč (150,- Kč/lekce)

Více info: www.cvicimeshelenou.cz, info@cvicimeshelenou.cz, 602 288 078