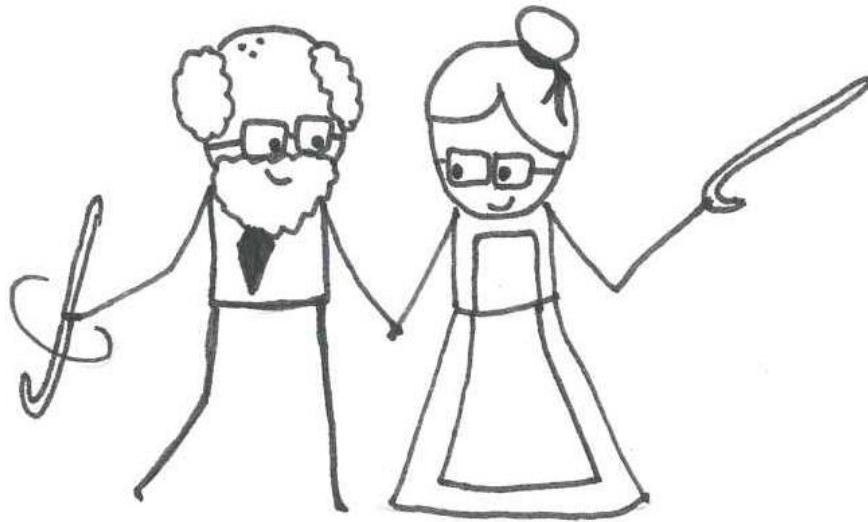


Obec Tehov zve na přednášku

ZDRAVÝ POHYB A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL JE CESTA

K AKTIVNÍMU A SPOKOJENÉMU ŽIVOTU (NEJEN) VE STÁŘÍ



**Přijměte pozvání na popovídání u
čaje či kávy s paní cvičitelkou
Zuzanou Staňkovou**

v pondělí 19. 11. 2018 od 18:00

**v komunitním centru v tehovské
knihovně.**

Každou středu od 8:30 v sále obecního úřadu v Tehově probíhá hodina cvičení nejen pro aktivní seniory. Pohyb zaměřený na procvičení kloubů, posílení a protažení svalů, správné dýchání. Pravidelný pohyb má pozitivní vliv nejen na zdraví, mobilitu, ale i na psychiku. Každá hodina cvičení je jiná. Vítán je každý, i osoby oslabené chronickými nemocemi pohybového aparátu či po operaci kloubů. Přijďte si s námi zacvičit!