



úterý
20. listopadu
10 - 12
hodin

Srdečně vás zveme na besedu
s fyzioterapeutkou
Renatou Andělovou na téma:

REHABILITACE POHYBOVÉHO APARÁTU

Doslova epidemií moderní doby jsou bolesti hlavy, zad, páteře a problémy pohybového aparátu. Máte obtíže jako např. dušnost, brnění končetin, podklesávání kolen, bolesti na prsou a lékař nemůže přijít na to co vám je? Víte, že za vaše obtíže může třeba jen špatné držení těla?

Zkuste to rozcvičit!

Bolesti zad a problémy s páteří bohužel čím dál častěji trápí také děti.

- Jaké je správné držení těla a proč nám připadá nepřírozené.
- Pohybové dysbalance, kompenzační cvičení.
- Ukázka fyzioterapeutické metody dle Robina McKenzieho, zaměřená na prevenci.
- Diskuse.

1. Certifikovaná McKenzie klinika Kladno
www.fyziokliniky.cz



Nabízíme vzdělávací, výtvarné, sportovní a poradenské aktivity. Pokud si z programu nevyberete, můžete si jen hrát v prostorné a bezpečně vybavené herně.

Najdete nás v budově lánské sokolovny na adrese
Masarykovo náměstí 217, 270 61 Lány.

www.naselany.cz

