

V rámci projektu
Rozvoj pracovníků a podpora studentů VŠB-TUO
CZ.02.02.XX/00/23_022/0009115

si Vás dovoluujeme pozvat na kurz

Zdravá záda

lektorka
Romana Farna

termín a místo konání
pátek 15. 11. 2024
8:00 - 14:30

UA 178, Univerzitní aula

Zveme Vás na kurz, který se zaměřuje na prevenci a řešení problémů se zády spojených se sedavým zaměstnáním. Kurz je vhodný pro každého, kdo již pociťuje bolesti, nebo chce předejít únavě, bolestem zad a hlavy.

Dozvíte se o teorii zdravého pohybu a správného držení těla, jak a na čem sedět, jak nastavit jednotlivé části těla do ideálních pozic, rozhýbete zkrácené svaly a šlachy, zkusíte posílit ochablé svaly, vyzkoušíte si, jak cvičit na židli nebo v omezeném prostoru, naučíte se uvolnit se v průběhu pracovního dne.

Účastníci si donesou podložku na cvičení, deku, pohodlně oblečení a psací potřeby.

Registrovat se můžete [zde](#).

Těšíme se na Vaši účast!



**Spolufinancováno
Evropskou unií**