

KURZY ZDRAVOTNÍHO CVIČENÍ PRO DĚTI I DOSPĚLÉ OD ZÁŘÍ 2017

V KVC VINCENT

CVIČENÍ PRO DĚTI: CVIČENÍ S KLAUNEM

úterý od 9:00 – 9:50, pátek od 9:00 – 9:50, pátek od 10:00 – 10:50

„Dobrý den, dobrý den... dneska máme krásný den...“ Takto začínají kurzy zdravotního cvičení pro děti. Chcete mít i Vy s Vašimi dětmi krásný den? Přijďte si zacvičit mezi nás 😊.

Cvičení určené pro chodící děti v různých věkových skupinách za doprovodu rodičů. Lekce je rozdělena na několik částí: přivítání v kruhu, cvičení za pomoci básniček a písniček, cvičení na balóněch, senzomotorické cvičení, hry vedené ke koordinaci pohybu, prevenci plochých nohou, vadného držení těla a svalových dysbalancí. S využitím různých sportovních i rehabilitačních pomůcek. Vše v příjemném prostředí s možností využití herny po cvičení.

CVIČENÍ PRO DOSPĚLÉ: ZDRAVÁ ZÁDA

pondělí 20:00 – 21:00

Jedná se o zdravotní cvičení, které je prevencí bolestí celého pohybového aparátu, vadného držení těla a vytváření svalových dysbalancí.

Cvičí se různé metodiky, které jsou příznivé pro správné posílení a protažení různých svalových skupin. Prioritní je metoda SM systém s lany dle MUDr. Richarda Smiška, dále cvičení dle Mojžíšové, senzomotorika, akrální vzpěrná cvičení, dechová cvičení apod. Prostě cvičíme tak, abychom se cítili lépe.

Více informací prostřednictvím níže uvedeného emailu.

Do kurzů je nutné se hlásit předem na email: valgab@post.cz anebo tel.: 724 312 755.

Ráda bych ještě poděkovala za skvělou spolupráci v minulém školním roce vedení KVC Vincent - panu Vítu Mokrému a Monice Lichtenbergové.

Krásné letní dny všem!

Lektorka: Gabriela Válková, fyzioterapeutka

