



Komunitní
centrum
Záměl

Srdečně Vás zveme na ukázkou

CVIČENÍ DNS PROTI BOLESTI

Cvičení DNS je cvičení pro správné nastavení středu těla, které využívá brániční dýchání a následné posilování hlubokých stabilizačních svalů.

Dochází k obnovení správných pohybových stereotypů.

Cvičení vám představí paní Milena Jindrásková a paní Hana Myšáková

- pro všechny, kteří se chtějí aktivně podílet na svém zdraví
- pro ty, kteří mají bolesti krční, hrudní a bederní páteře
- sedavé zaměstnání
- vadné držení těla
- bolesti v kolenním a kyčelním kloubu
- pro posílení hlubokých stabilizačních svalů
- pro sportovce, kteří chtějí zvýšit přesnost a sportovní výkonnost
- kompenzace jednostranné sportovní zátěže
- pro děti, které začínají se sportovní aktivitou



- S sebou si vezměte ručník
- Na akci je nutné se předem přihlásit !

V úterý 20.5.2025 17:00 - 18:30

Akce je spolufinancována z projektu Sdružení SPLAV – Komunitní aktivity I. a pro účastníky je zdarma.

Email



petra@sduzenisplav.cz
jana@sduzenisplav.cz

Telefon



731 572 619
777 309 803

Adresa



Záměl 51, 517 43 Záměl 51

Web



www.sduzenisplav.cz
www.obeczamel.cz



Spolufinancováno
Evropskou unií

