

Kurz Tai-chi

KURZ TAI-CHI - lektor Martin Hájek

- I. středa od 13 do 14h (zařitek 2. 9.)

- II. středa od 14 do 15.30h (zařitek 2. 9.)

V rámci kurzu se účastníci seznámí se soubory rozličných cvičení, která vycházejí z pomalých pohybů s vřdoměm důchům. Lekce jsou zaměřeny na seniorské cvičence, které pravidelněm cvičením nalad na optimální zdravě. Cvičení přináší zlepšení koordinace, kloubní flexibility a svalového uvolnění, podlé snížení vysokého krevního tlaku, vyloučení syndromu karpálního tunelu, chronické bolesti, artritidy, osteoartrózy.