

Kurz kondičního cvičení

KURZ KONDIČNĚHO CVIČENÍ - lektor Lucie Wolfová

- středa od 12 do 13 h (začátek 9. 9.)

V rámci kurzu se seniři naučí správně používat aktivní svalové dráhy jednotlivých částí těla proti působení zevních sil. Zaměříme se na centrální a periferní nervovou soustavu. Cvičení slouží jako účinná prevence bolesti zad a pohybového útlaku u lidí s onemocněními pohybového aparátu.