

MED & FIT

Na Ústavu hygieny a preventivní medicíny nabízíme možnost zúčastnit se edukačně – cvičebních skupinových kurzů, během kterých pod odborným vedením absolvujete program pohybové aktivity zaměřený na prevenci obezity i na prevenci vadného držení těla a bolestí zad. Cvičení probíhá v malých skupinkách, kde má lektor dostatečný prostor věnovat se klientům individuálně a provádět případnou korekci pohybových stereotypů.

ROZPIS LEKCÍ (únor 2018 / červen 2018)

LEKTOR	ZAMĚŘENÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK
P. Bečvářová (fyzioterapeut)	Kompenzační cvičení	13:00 – 13:30 (19 lekcí, 760,- Kč)		
P. Bečvářová (fyzioterapeut)	Kompenzační cvičení	13:45 – 14:15 (19 lekcí, 760,- Kč)		
P. Bečvářová (fyzioterapeut)	Kompenzační cvičení	15:30 – 16:30 (16 lekcí, 1280,- Kč)		
P. Bečvářová (fyzioterapeut)	Cvičení pro ženy			16:00 – 17:00 (19 lekcí, 1520,- Kč)
P. Bečvářová (fyzioterapeut)	Kruhový trénink			16:00 – 17:00 (19 lekcí, 1520,- Kč)

Zaměření kurzů:

Kompenzační cvičení

Lekce kompenzačního cvičení s individuální korekcí lektorem. Při lekcích je kladen důraz na kvalitu prováděného vědomého pohybu. Cvičení zaměřené na prevenci vadného držení těla a bolestí zad zahrnuje uvolňovací, protahovací i posilovací cviky s využitím balančních pomůcek (gymbally, overbally, balanční podložky).

Cvičení pro ženy

Hodinová lekce zaměřená na zlepšení statiky i dynamiky celé páteře, odstranění svalových dysbalancí. Cvičení vhodné pro klientky všech věkových kategorií, zařazování cviků dle metody L. Mojžíšové, prvky Pilates se zaměřením na zpevnění hlubokých břišních a zádových svalů, posílení svalů dna pánevního.

Kruhový trénink pro zvýšení kondice

Cvičební hodina z velké části zaměřena na posílení často oslabených svalových skupin. Metoda kruhového tréninku se skládá z jednotlivých po sobě jdoucích cviků posilující postupně celé tělo. Celková doba posilování je 15-20 minut. Druhá polovina lekce obsahuje strečink a uvolnění.

Maximální kapacita kurzů je 7 osob.

Zahájení skupinových kurzů: únor 2018

Platba kurzu proběhne na prvních hodinách jednotlivých lekcí. O jejich začátku budete informováni prostřednictvím e-mailu.

Kde kurzy probíhají?

Kurzy probíhají ve zrekonstruovaných prostorách Ústavu hygieny a preventivní medicíny Lékařské fakulty v Plzni (Lidická 4).

Jak se mohu zaregistrovat?

Zašlete email s požadavky na adresu Petra.Tiserova@lfp.cuni.cz. Je možné se současně zaregistrovat na více kurzů.

Pro koho jsou kurzy určeny?

Pohybové kurzy jsou určeny pro širokou veřejnost bez rozdílů věku.

Informace na emailu Petra.Tiserova@lfp.cuni.cz nebo na tel. 377 593 190

Těšíme se na Vaši účast.

doc. MUDr. Dana Müllerová, Ph.D.,

vedoucí Ústavu hygieny a preventivní medicíny LF UK v Plzni