

FIT CLUB JIČÍN

TABU - Centrum zdravotního cvičení se zaměřením na trénink pánevního dna a prevenci inkontinence. Metoda a koncept Ema Čapková

Základní kurz pro ženy

Tento kurz nevyžaduje žádné předchozí znalosti. Cílem kurzu je trénink pánevního dna za účelem prevence inkontinence a ostatních poruch způsobených nedostatečnou funkčností svalů pánevního dna.

Lektorky: Ema Čapková a Sara Podhrazsky

Termíny: od 18.11.2018

10 x vždy v neděli od 18.10 do 19.10 hodin

23.12. a 30.12.2018 se kurz nekoná – vánoční prázdniny

Jedná se o uzavřený kurz, jednotlivé hodiny na sebe navazují. Počet účastnic je omezen na 12 osob.

Místo konání: FIT CLUB JIČÍN, Lidické náměstí 11

Program Kurzu:

Základem každé hodiny je s tématem související cvičební jednotka.

informace – základy anatomie

pánevní dno a držení těla

pánevní dno a dech

cesta ke dnu - jak se naučit vnímat pánevní dno

pánevní dno a aktivity denního života

pánevní dno a prevence inkontinence

možnosti zapojení tréninku pánevního dna do každodenního života.

základní cviky pro domácí trénink, opakování pro bezchybné domácí cvičení

Účastníci obdrží seznam hlavních zásad chování a popis cviků vhodných pro domácí cvičení.

Každý účastník si s sebou vezme deku a polštářek velikosti ca 40x40 cm, ponožky a pohodlné sportovní oblečení. Veškeré ostatní cvičební potřeby jsou k dispozici.

Další informace o kurzech najdete na www.tabu-panevnidno.cz

Všeobecné podmínky:

Počet účastníků kurzu je omezen na 12 osob.

Přihlášky budou evidovány dle data doručení. Uhrazením ceny kurzu ve výši 1700,00 Kč na konto č. 271102885/0300, bude místo závazně rezervováno. Do kolonky pro příjemce zadejte prosím jméno účastníka a termín kurzu .

V případě nejasností se obraťte na lektorky kurzu. Tel. č.: 778084034. Případné dotazy vám rády zodpovíme. Těšíme se na vás.

Přihlášku zašlete na E-mail : ema-capkova@t-online.de

Uved'te prosím následující údaje:

Přihláška na kurz Tabu od neděle 18.11.2018 od 18.10 do 19.10 hod

Jméno

Příjmení

Adresa

Datum narození

Telefon

E-mail