

# MaRS 24—HODINOVÝ MARATON S ROZTROUŠENOU SKLERÓZOU 2020

Státní léčebné lázně Janské Lázně se staly součástí projektu MaRS 2020, již 9. ročníku 24hodinového cvičebního Maratonu s roztroušenou sklerózou napříč Evropou i všemi věkovými kategoriemi.

MaRS je 24hodinový cvičební maraton, v rámci něhož na mnoha místech cvičí týmy na podporu lidí s roztroušenou sklerózou. Cílem a smyslem je zapojit nemocné do aktivního života, bourat mýty,

kteří jsou stále s nemocí spojené, motivovat k pohybu a pravidelnému cvičení.

**Zapojit se mohou jednotlivci i firemní týmy, a přispět tak finančním darem na boj proti RS. Výše startovného je dobrovolná.**

Přijďte i Vy svou účastí podpořit nemocné s roztroušenou sklerózou. Níže uvedený **cvičební program začne v pátek 6. března od 17 hodin**

a bude trvat **do 7. března do 18 hodin v Léčebných lázních Janské Lázně**. Stačí pouze Vaše přítomnost ve Vámi vybraném termínu.

Po celou dobu konání akce bude otevřen bufet Benátská hala v Lázeňském Domě k občerstvení všech účastníků.

**Zúčastněte se smysluplné akce plné pohybu a radosti. ☺**

## PROGRAM:

### Léčebna dospělých

17:00–17:30 Zahájení (recepce v Janském Dvoře)  
17:30–18:00 Cvičení na míčích  
18:00–19:00 SM - systém  
19:00–20:00 Kruhový trénink  
20:00–21:00 DNS  
21:00–22:00 Senzomotorika  
22:00–24:00 Noční Nordic Walking  
00:00–01:00 Aquaerobic  
01:00–02:00 Aqua kruhový trénink  
02:00–03:00 Cvičení pro zdravá záda  
03:00–04:00 Kondiční cvičení  
04:00–05:00 mini turnaj Boccia  
05:00–06:00 mini turnaj Boccia  
06:00–07:00 Relaxační cvičení  
07:00–08:00 Cvičení pro zdravá záda  
08:00–09:00 Kondiční cvičení  
09:00–10:00 Aquaerobic  
10:00–11:00 Aqua kruhový trénink  
11:00–12:00 Kruhový trénink  
12:00–13:00 SM systém  
13:00–15:00 Nordic walking  
15:00–16:00 Senzomotorika  
16:00–17:00 Tai chi – Čchi kung  
17:00–18:00 DNS  
18:00 Ukončení

### Fitness

11:00–12:00 Kruhový trénink  
12:00–13:00 SM systém  
14:00–15:00 TRX  
(Mimo skupinových cvičení, možnost jít si zacvičit)

### Dětská léčebna Vesna

sportovní aktivity pro děti a rodiče s dětmi

#### pátek 6.3.

16:00–16:30 Zahájení (vestibul Vesny)  
16:30–17:00 Senzorická a balanční cvičení  
17:00–18:00 SM Systém  
18:00–19:00 Florbal (hra/střelba)

#### sobota 7.3.

08:00–08:30 Zdravotní protahovací a posilovací cvičení s prvky jógy  
08:30–09:30 Basketbal (hra/střelba)  
09:30–10:30 Boccia  
10:30–12:00 Výlet po okolí  
12:00 Ukončení



LÉČEBNÉ LÁZNĚ  
**Janské Lázně**

#### Kontakt:

Státní léčebné lázně Janské Lázně, s.p.  
Náměstí Svobody 272  
542 25 Janské Lázně

#### Organizační zajištění cvičení:

vedoucí rehabilitace Léčebny dospělých  
Tomáš Slovjak  
Tel.: 722 926 962