

POHYB JE ŽIVOT

Rehabilitační dopoledne s ukázkou alternativních pohybových terapií
pro všechny příznivce sportu – i pro ty s omezenou hybností

Pořádá



CENTRUM PRO ROZTROUŠENOU SKLERÓZU
KRAJSKÉ ZDRAVOTNÍ, a. s. – NEMOCNICE TEPLICE, o. z.

na podporu pohybu jako běžné součásti života.

26. 9. 2020, 9:00 hod.
v Lahošti na multifunkčním hřišti

Hipoterapie – terapie na koňském hřbetě, kdy pohyb koně při chůzi ve třech dimenzích přímo ovlivní motoriku klienta. Spolek stáje U Lucky přiveze velkého i menšího koně, se kterými se o tom můžete sami přesvědčit.

Lukostřelba – využívá bimanuální práci cílení, s nutností optické fixace a nutnost zabezpečení stabilní postury. Pod vedením trenérů lukostřelby, manželů Králíkových.

Box – nový trend v pohybové léčbě ve spolupráci s profesionálkou Fabianou Bytyqi, českou boxerkou, mistryní světa organizace WBC v lehké minimuší váze. Cílí na udržení tepové frekvence, rytmu, koordinace, kontralaterálního pohybu.

Jóga – Podstatou jógy je prožití pohybu s kvalitním procítěním dechu, udržení délky svalů a rozsahu pohybu ve všech etážích. S lektorkou jógy Janou Vošáhlíkovou.

Zdravé cvičení – bolavá záda jsou civilizačním onemocněním, napříč věkovým kategoriím a zdravotním stavům. Pomozte si nejen od těchto problémů s pomocí fyzioterapeutek RS centra, Petrou Lohniskou a Andreou Mareschovou.

Výtvarná dílna aneb grafické techniky jako léčba. Každá aktivita podporuje tělesné i psychické funkce a napomáhá současně návratu funkčních schopností. Pod vedením výtvarnice Kamily Svobodové.



Děkujeme obci Lahošť za podporu a poskytnuté zázemí.
Řeznictví a uzenářství u Havelků v Duchcově
děkujeme za jejich vynikající špekáčky.

 **Krajská zdravotní, a.s.**
Nemocnice Teplice, o.z.

