

ROSIKA ČB

Maraton MaRS 2023

MaRS je 24hodinový mezinárodní maraton cvičení pro pacienty s roztroušenou sklerózou i bez ní. Vznikl v roce 2012 z podnětu pacientů a terapeutů pražského RS centra Všeobecné fakulní nemocnice, jeho organizátorem je Nadační fond IMPULS. Akce se až do pandemie Covid-19 v roce 2020 každoročně konala vždy první březnový víkend – od pátku do soboty, nepřetržitě 24 hodin, v tělocvičnách a na sportovištích po celé republice i v zahraničí.

POJĎTE SI ZACVIČIT a PODPOŘIT LIDI S ROZTROUŠENOU SKLERÓZOU !!

Vstupné záležití na každém z vás = **vybrané finance budou použity na rehabilitaci lidí s roztroušenou sklerózou.**

24 - 25 března

Pá  **16:00 - KD Metropol**

Program:

- 16.00 - 17.00 Spirální stabilizace
- 18.00 - 19.00 Feldenkraisova metoda
- 19.00 - 20.00 Jóga smíchu
- 20.00 - 21.00 Jóga s Dominikou

Po celou dobu programu si budou moci účastníci vyzkoušet jaké komplikace RS přináší na Roztroušené dráze:-).

So  **9:00 - váš-KA (Lidická 16, vchod do dvora)**

- 9:00 - 10:00 Kompenzační cvičení - Core intensive (s Markétou)
- 10:00 - 10:20 Přednáška o RS/život s RS (s Věrou)
- 10:30 - 11:30 Cvičení pro zdravá záda (s Janou)
- 11:30 - 12:30 Tabata (s Markétou)
- 13:30 - 14:30 Kruhový trénink (s Martinem)
- 14:30 - 14:50 Přednáška o RS/život s RS (s Věrou)
- 15:00 - 16:00 TRX (s Martinem)



Motto: *“Udělat první krok – to je to, co odlišuje vítěze od poražených.” Brian Tracy*

Partnerem akce je NF Impuls. Akce je podpořena z rozpočtu MMČB a Jihočeského kraje. Záštitu nad akcí převzala primátorka města České Budějovice doc. Dr. Ing. Dagmar Škodová Parmová a náměstkyně hejtmána Jihočeského kraje doc. Ing. Lucie Kozlová, Ph.D.