

MaRS 2025

týden pohybu pro RS

Vítězem MaRS je každý, kdo vezme život do vlastních rukou. Obujte si dobré boty a pojdte cvičit s námi! Těšíme se na vás.



24.—29.
března

14. MaRS – Týden
pohybu pro RS 2025

VFN, Praha 2

Místo: Fakultní poliklinika VFN, Karlovo náměstí 32 (4. patro RS centrum) tělocvična

Datum: pondělí 24. 3. 2025

Čas:	11:00 hod	Jóga s prvky rehabilitace (MUDr. Jana Pavlíčková, Ph.D.)
	12:00 hod	Jóga s prvky rehabilitace
	12:00 – 13:00 hod	Možnost konzultace vhodných pomůcek (Mgr. Rotbartová-ergoterapeut)
	13:30 hod	Cvičení na vozíku/židli (procvičení rukou a soustředění) (Mgr. Eliška Rotbartová-ergoterapeut RS centra)
	14:30 – 16:00 hod	Možnost konzultace vhodných pomůcek (Mgr. Rotbartová-ergoterapeut)

Možnost vyzkoušení elektrostimulace Walkaide

Místo: Tělocvična Neurologické kliniky, Viničná 9 (přízemí)

Datum: úterý 25. 3. 2025

Čas:	9:00 hod	Pilates (Mgr. Lucie Suchá)
	15:00 hod	Pilates (Mgr. Lucie Suchá)
	16:30 hod	Taichi (Mgr. Petr Řezníček)

Místo: Kateřinská zahrada, poblíž kostela, Praha 2, tyto outdoorové aktivity se konají pouze za příznivého počasí-ne déšť, sníh

Datum: středa 26. 3. 2025

Čas:	15:00 hod	Outdoorové cvičení s Kommo tyčí
	16:00 hod	Online cvičení rovnováhy (Mgr. Barbora Grosserová)
	16:30 hod	Běh s lékaři RS centra (sraz před poliklinikou VFN, Karlovo nám.32) v plánu je běžet 5 km nebo v případě zájmu i více

Místo: Fakultní poliklinika VFN, Karlovo náměstí 32 (4. patro RS centrum) tělocvična

Datum: čtvrtek 27. 3. 2025

Čas:	13:00 – 15:00 hod	Možnost konzultace nutriční terapeutky (Mgr. Jiřina Hendrychová-fyzioterapeut a nutriční terapeut RS centra)
	16:30 hod	Protahovací a jemně posilovací cvičení na židlích (Bc. Daniela Hillayová)

Místo: Tělocvična Neurologické kliniky, Viničná 9 (přízemí)

Datum: čtvrtek 27. 3. 2025

Čas: 16:00 hod Aerobně-posilovací kruhový trénink (Mgr.Hendrychová)

Pro přihlášení na jednotlivé cvičební lekce RS centra (ať již konané v tělocvičně v RS centru, v tělocvičně ve Viničné nebo online) se ideálně předem přihlaste na email: klara.novotna@vfn.cz

(Je možné přijít i bez předchozího přihlášení. Ovšem vzhledem k tomu, že cvičební prostory jsou prostorově omezené, je lépe si v případě zájmu o lekci místo rezervovat).