MaRS 2025

týden pohybu pro RS

24.—29. března

IMPULS nadační fond

14. ročník pohybově osvětové kampaně na podporu rehabilitace a fyzioterapie lidí s roztroušenou sklerózou

Přijďte si zacvičit a podpořte léčbu roztroušené sklerózy – týden plný pohybu napříč celou republikou, více:

www.maratonmars.cz
www.nfimpuls.cz
www.facebook.com/nfimpuls

KDE: Centrum tance Politických vězňů 8, Praha 1

Cvičební sály se nachází v Centru Tance, ve 4. patře. Přístup je možný výtahem. Pouze pro vstup do budovy se musí překonat cca 5 schodů. V průběhu celé akce bude také možné vyzkoušet si cvičení s VR brýlemi. Všechny cvičební lekce jsou vedeny fyzioterapeuty/lékaři s dlouhodobou zkušeností se cvičením pro RS.

Kapacita je omezená, a pokud chcete mít jistotu místa, tak se prosím předem registrujte na email: klara.novotna@vfn.cz

PROGRAM sobota 29. března

SÁL 1

10:00 Kruhový trénink (Jiřina Hendrychová)
11:00 Cvičení na velkých míčích (Daniela Hillayová)
12:00 Dynamická neuromuskulární stabilizace (Marie Krejzová)
13:00 Zdravotní cvičení s overbaly (Zuzana Valesová)
14:00 Posilování s pomůckami (Veronika Knapová)

SÁL 2

10:00 Cvičení pro zdravá záda (Zuzana Valesová)
11:00 Kundalini jóga (prof.Eva Kubala Havrdová)
13:00 Relaxace (Denisa Kollmerová)
14:00 Jóga s prvky fyzioterapie (Edita Strusková)

Podpořit můžete formou DMS nebo dobrovolným příspěvkem: Dárcovskou SMS jednorázovou ve tvaru: **DMS IMPULS 190** na číslo **87 777**. Cena DMS je 190 Kč, NF IMPULS obdrží 189 Kč. Více na www.darcovskasms.cz.

Číslo transparentního účtu FIO banka: **8888999000/2010**
Výtěžek sbírky je věnován na podporu fyzioterapie, součásti komplexní léčby lidí s roztroušenou sklerózou.

Celostátní akce se koná pod záštitou Pavla Bělobrádka.

Děkujeme za přijetí záštity, kterou v Praze udělili Alexandra Udženija a Ondřej Kubín.

Hlavní mediální partner

Mediální partneři:

Partner celostátního MaRS maratonu

Partner maratónských čísel

Partner webových stránek maratonmars.cz

Hlavní partneři Prahy

Partneři Prahy

Regionální partneři