

ZDRAVÁ CHŮZE ANEB JAK CHRÁNIT SVŮJ POHYBOVÝ APARÁT

21. května 2026, 9.00–15.30

MÍSTO KONÁNÍ

Centrum Univerzita Tábor,
Vančurova 2904, 390 01 Tábor

KURZEM VÁS PROVEDE

Mgr. Věra Adamová

OBSAH KURZU

- Pánev: postavení pro zdravou chůzi
- Dolní končetina: anatomie, dysbalance, úrazy
- Praxe: uvolnění pánve, kyčlí, kolen
- Chodidlo: běžné dysfunkce
- Postoj/pohyb: mechanika postoje, chůze, běhu
- Péče: stereotypy, obuv, potíže chodidel
- Praxe: aktivace klenby, nácvik chůze, autorelaxace

CENA

1 490 Kč / 1 990 Kč (člen APSS ČR / ostatní)



+420 724 940 126



www.institutvzdelavani.cz

