ABY ZÁDA NEBOLELA! ANEB POHYBOVÉ ZÁSADY PRO PRACOVNÍKY SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

28. května 2027, 9.00–15.30



MÍSTO KONÁNÍ

Centrum Univerzita Tábor,
Vančurova 2904, 390 01 Tábor

KURZEM VÁS PROVEDE

Mgr. Věra Adamová

OBSAH KURZU

- Pohyb a dech – správné dýchání pro stabilní pohyb
- Páteř a hrudník – držení těla a souvislost s bolestmi
- Horní končetina – funkce ruky, práce u PC, běžné potíže
- Denní pohyb – jednoduché změny pro zdravější návyky

CENA

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

+420 607 022 032
www.institutvzdelavani.cz