

# UNIVERZITA VOLNÉHO ČASU

„Celoživotní učení jako cesta životem.“

## ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ V KAŽDÉM VĚKU

**MILUŠE VIDNEROVÁ**

**SUDÁ PONDĚLÍ, 9.30 – 10.30**

SÁL KRAJSKÉ KNIHOVNY VYSOČINY, 1. NP

<b>20. 2.</b>	Hlava, krční páteř, ramenní klouby, dechy
<b>6. 3.</b>	Dechy, břišní a mezižeberní svaly
<b>20. 3.</b>	Kyčelní klouby, cviky na inkontinenci
<b>3. 4.</b>	Dolní končetiny a jejich cvičení pomocí dechu

**Paní lektorka nás seznámí s jednoduchými a efektivními cviky, které můžeme provádět běžně sami doma, bez potřeby drahých speciálních pomůcek či velkých nároků na místo. V každé lekci se podrobněji zaměříme na jednu určitou partii našeho těla, kterou procvičíme a prodýcháme. To vše v malé skupince cvičících a v pohodové atmosféře.**



Změna obsahu a termínů jednotlivých přednášek vyhrazena.  
Konkrétní termíny, do kterých se posluchač zapsal, jsou závazné, nelze je měnit.  
Posluchač se při příchodu na přednášky prokazuje platným průkazem posluchače.  
Po dobu trvání přednášky vypněte své mobilní telefony.