

FIT CLUB JIČÍN

TABU - Centrum zdravotního cvičení se zaměřením na trénink pánevního dna a prevenci inkontinence. Metoda a koncept Ema Čapková

Základní kurz pro ženy

Tento kurz nevyžaduje žádné předchozí znalosti. Cílem kurzu je
trénink pánevního dna a účelem prevence inkontinence a
ostatních poruch způsobených nedostatečnou funkcí svalů pánevního dna.

Lektorky: Ema Čapková a Sara Podhrazský

Termíny: 10x vždy v úterý od 20.00 do 21.00 hodin

24.10.2017, 31.10.2017, 7.11.2017, 14.11.2017

21.11.2017, 28.11.2017, 12.12.2017, 19.12.2017

9.1.2018, 16.1.2018

Jedná se o uzavřený kurz, jednotlivé hodiny se navazují. Počet účastníků je omezen na 12 osob.

Míst konání: FIT CLUB JIČÍN, Lidická náměstí 11

Program kurzu:

Základem každé hodiny je s tématem související cvičební jednotka.

informace – základy anatomie

pánevní dno a držení těla

pánevní dno a dech

cesta k dnu - jak se naučit vnímat pánevní dno

pánevní dno a aktivity denního života

pánevní dno a prevence inkontinence

možnosti zapojení tréninku pánevního dna do každodenního života.

základní cviky pro domácí trénink, opakování pro bezchybné domácí cvičení

Účastníci obdrží seznam hlavních zásad chování a popis cviků vhodných
pro domácí cvičení.

Každý účastník si s sebou vezme deku a polštářek velikosti ca 40x40 cm, ponožky a pohodlné
sportovní oblečení. Veškeré ostatní cvičební potřeby jsou k dispozici.

Všeobecné podmínky:

Počet účastníků kurzu je omezen na 12 osob.

Přihlášky budou evidovány dle data doručení. Uhrazením ceny kurzu ve výši 1700,00 Kč na
konto č. 271102885/0300, bude místo závazně rezervováno. Do kolonky pro příjemce zadejte
prosím jméno účastníka a termín kurzu.

V případě nejasností se obraťte na lektorky kurzu. Tel. č.: 778084034. Případné dotazy
vám rádi zodpovíme. Těšíme se na vás.

Přihlášku zašlete na E-mail : ema-capkova@t-online.de

Uveďte prosím následující údaje:

Přihláška na kurz Tabu od 24.10.2017 20.00 hod

Jméno

Příjmení

Adresa

Datum narození

Telefon

E-mail