

SEMINÁŘ

Therabandy v praxi

17.11.2025 od 9 do 15 hodin
ZŠ Rabasova, Ústí nad Labem

PRO TRENÉRY, HRÁČE, UČITELE TV, RODIČE

Posilování

Koordinované posilování

Mobilizace, stabilizace a síla

Automobilizace

Cílené protahování

Prevence zranění

Lektorka

Barbora Makovská, DiS.

- fyzioterapeutka
- lektorka jógy
- diplomovaný odborník Spiraldynamik@level advanced

Program:

9:00 - 10:30 pánev, dolní končetina

10:30 - 10:45 přestávka

10:45 - 12:15 dolní končetina, hrudník

12:15 - 13:00 přestávka

13:00 - 15:00 hrudník, horní končetina a zapojení celého těla



KAPACITA OMEZENA NA 20 ÚČASTNÍKŮ
CENA 500,- Kč

platby na účet Ústeckého KVS č. 107-9299430267/0100

(do poznámky k platbě uvést: příjmení a jméno - seminář therabandy)

PŘIHLÁŠKY
regina.pankova@centrum.cz