

# CVIČENÍ PRO NAŠE OBČANY

Dne 23. 3. 2023 v 17,00 hod. proběhne hodinová ukázková lekce cvičení v KD Ostrov nad Oslavou zdarma.

- v rámci projektu Rozhýbání obcí nabízím cvičení pro občany městyse Ostrova nad Oslavou v místních prostorech.
- cvičení lze uzpůsobit pro Všechny věkové skupiny občanů
- ukázková lekce zdarma
- Oblíbené cvičení z mé praxe jsou: Pilates, Zdravá záda, Tabata (intervalové cvičení 20vteřin cvičím/10vteřin odpočinek)

## 1) Popis mé lekce:

- každý se chceme při pohybu cítit svobodně a zdravě a právě při zdravém pohybu tělo pracuje nejefektivněji a to mě jako Lektora zajímá nejvíce
- v lekci propojíme Naše vnímání o sebe Samé a reálný anatomický pohyb
- využijeme pomůcky jako míček, ale třeba i obyčejný ručník
- na úvod si povíme, něco o Anatomických základech a poté rovnou do praxe, kde se zaměříme na správné nastavení těla, dech, pohyby v pánvi, hrudníku a pohyby končetin



**bud' zdrav** o co tady běží?

- Diagnostika pohybového aparátu
- Pohybová terapie
- Funkční trénink
- Masáže
- Skupinové cvičení
- Workshopy



Zelenohorská 156/6  
Žďár nad Sázavou  
Telefon: +420 606 610 810

blazicekrobin@seznam.cz  
Facebook: @RB fit  
Instagram: @rbfit89  
**www.rbfit.cz**