



UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Prevence poruch pohybového systému - dolní končetina, bederní páteř a pánev
aneb 3 x 8 pro zdraví
PhDr. Andrea Levitová, Ph.D. a PhDr. Klára Daďová, Ph.D.



Listopad 2017
-
Prosinec 2017

Fakulta tělesné výchovy a sportu zve veřejnost na cyklus tři seminářů, který nabízí teoretické poznatky i nácvik praktických postupů z oblasti prevence pohybových poruch.
Každý ze seminářů bude zaměřen na určitou část těla: dolní končetinu, bederní páteř a pánev. Budou nastíněny principy optimální pohybové funkce, její diagnostika, dále pak budou prezentovány vybrané patologické stavy dané oblasti včetně možností jejich ovlivnění zejména pomocí zdravotní tělesné výchovy. Cílem je pochopit a naučit se vnímat vlastní tělo a pracovat s ním nejen vzhledem ke konkrétní oblasti (noha, páteř), ale i ve vztahu k celku. Důraz je kladen na praktické využití poznatků, tedy: jak cvičit, jak si ulevit od bolesti a jak vůbec zacházet se svým pohybovým systémem, aby pohyb byl radostí.

3.000 Kč
3 semináře
24 hodin

O KURZU

Cílová skupina: veřejnost se zájmem o prevenci poruch pohybového systému
Kdy: 9:00 - 16:30 hod.
Termíny seminářů: 25. - 26. 11. a 2. 12. 2017
Rozsah: 8 hodin na seminář, z toho:
4 hodiny teorie
4 hodiny praxe (diagnostika, cvičení...)

DŮLEŽITÁ DATA

Místo:
PRAHA 6 - Veveslavín
Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy; José Martího 31
Cena za cyklus tří seminářů: 3 000,- Kč
Přihlášky a registrace: do 10. 11. 2017 přes studijní informační systém Univerzity Karlovy
Informace: denně 8:00 - 16:00, PaedDr. Lada Novotná, inovotna@ftvs.cuni.cz tel. 220 172 250

Ucelené vzdělávání v oblasti prevence pohybových poruch

Naučte se: jak a proč cvičit, jak si ulevit od bolesti a jak zacházet se svým tělem

Počet míst omezen. Neváhejte s přihlášením!