

Cvičení a pohyb pro zdraví



GPS: [50°32'47.461"N, 14°7'29.989"E](#)

Datum konání: 01.09.2020 - 30.06.2021, každé úterý

Začátek: 19:00

Konec: 19:55

Vzdálenost od centra: 1.46 km

Bod zájmu: Sport

Praktické informace:

Cvičení je vhodné pro všechny věkové kategorie (různorodé - blok kalanetiky, strečinku, zdravotního cvičení, cvičení pilates, posilování).

Cvičíme od září 2020 do června 2021 v tělocvičně Sokol Pokratice.

Přihlásit se můžete na tel. 602 377 489

Web: [sokol-pokratice.webn...](#)

E-mail: usalova.dana@centrum.cz

Telefon: +420602377489

Adresa: Pokratická, 412 01 Litoměřice, Česká republika

Zdroj: www.kamvltm.cz/

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ: Je vhodné pro všechny věkové kategorie, neboť má od každého cvičení trochu, nikdy nebývá hodina úplně stejná/totožná/. Náplň cvičení je různorodá, například blok kalanetiky, strečinku, zdravotního cvičení, cvičení pilates, ale i posilování s různou obměnou tělocvičného náčiní - balanční podložky, gumové pásy, dřevěné tyče, činky, gymnabaly, overbaly, točny/rotační disky/, posilovací gummy, malé medicinbaly včetně podložek na cvičení. Vše si je možno zapůjčit v naší TJ Sokol Pokratice. Cvičení je zaměřeno

k vylepšení fyzické kondice, zpevnění těla a svalstva, ale i předcházení problémům s inkontinencí/únikem moči/ po porodu a ve stáří, ale hlavně vylepšení nálady a zapomenutí na stresové situace v prima kolektivu. Nutné s sebou: obuv do tělocvičny, vhodné oblečení, větší ručník na podložku a k pití kohoutkovou vodu/neperlivou/