



Svaz postižených civilizačními chorobami  
základní organizace Roztoky

Vás v rámci projektu **Bezpečí, péče, pohoda - senior doma** zve  
na přednášku

# PÁNEVNÍ DNO

Pondělí 24. září 2018 od 17 hodin v Klubu seniorů, Havlíčkova 713, Roztoky

přednáší lektorka: Kamila Jiříková

vstup zdarma

Přednáška je úvodem k třídílnému semináři

**Cvičení pánevního dna a přednášky spojené  
s praktickými ukázkami cviků a jejich výukou.**

Termíny semináře:

Soboty: 6.10., 27.10. a 17.11. 2018, vždy 9 – 11 hodin (taneční sál ZUŠ)

## Obsah semináře

### 06. října

- \* Co je pánevní dno a hluboký stabilizační systém
- \* Funkce pánevního dna
- \* Páneň jako převodník pohybu
- \* Základní dech a vizualizace
- \* První cviky (na židli, ve stoje) - procítění spojitosti nohou, pánve a krku
- \* Jak cvičit

### 27. října

- \* Opakování
- \* Automasáž na overballech
- \* Přípravné cviky a cviky vleže
- \* Relaxační techniky
- \* Povídání o inkontinenci
- \* Cvičení

### 17. listopadu

- \* Opakování, dotazy
- \* Další cviky
- \* Mýty a omyly
- \* Předpoklady úspěchu
- \* Pánevní dno v běžném životě

Cena za celý cyklus 300 Kč, nutno uhradit předem - možno na úvodní přednášce.

Vzhledem k omezenému počtu účastníků prosíme o přihlášení se předem.

Přihlášky a informace:

Vladka Drdová 606 893 292, v.drdoва@volny.cz

Lenka Švecová 606 651 816, lenka.svecova@sim.cz

*Seminář je připravován ve spolupráci s městem Roztoky*