

V rámci Světového dne ledvin 2011



**vás zveme v sobotu 12. března 2011
na lekci**

**Nordic walking - tzv. severské chůze
ve skupině pod vedením kvalifikovaného instruktora (fyzioterapeuta).**

Akce je určena pro dialyzované a transplantované jedince, jejich blízké a ošetřující personál.

Pojďte se s námi projít na čerstvém vzduchu s využitím opory a odrazu holí, rozhýbat klouby a zapojit svaly do pohybu ve fyziologických řetězcích.

„Severská chůze“ je vhodná i pro hůře mobilní jedince – využíváme oporu holí; odraz holí zvyšuje dynamiku chůze a podporuje činnost kardiopulmonálního systému.

Hole budou pro všechny účastníky k dispozici.

Vlastní procházce bude předcházet instruktáž správné techniky „severské chůze“, po celou dobu bude probíhat korekce techniky pohybu.

Místo srazu: Zastávka BUS 191 – U Ladronky ve 14:00 hodin.

Délka trvání akce: cca 2 hodiny.

Náročnost terénu: mírná, většinou rovina; předpokládaná vzdálenost trasy cca 8 km.

Co s sebou: hole (pokud je máte k dispozici), pohodlnou obuv, vhodné oblečení – podle počasí.

Doprava k místu konání – MHD BUS č. 191 (lze vyhledat i jiné spoje, ale pak dojít na místo srazu pěšky; dobře dostupné autem s možností parkování); více info o parku Ladronka na www.ladronka.cz.

Po procházce je zajištěno drobné občerstvení v restauraci Usedlost Ladronka.

Kapacita míst je omezena na 16 osob.

Rezervace místa na tel. čísle **775 09 06 04**.



Těšíme se na vás.

Za SpolDaT: Mgr. Michaela Černá

Za kolektiv fyzioterapeutů: PhDr. Andrea Mahrová, Ph.D.

Akci sponzorsky podporuje firma Astellas a firma BBraun Avitum