

V rámci Světového dne ledvin 2012

vás zveme v neděli 11.března 2012
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 kardiorepiračního 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: park Stromovka- zastávka Výstaviště tramvaj číslo 12,5 ve 14 hodin

Délka trvání akce: cca 2 hodiny

Náročnost terénu: mírná, většinou rovina; předpokládaná vzdálenost ccakm

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

Doprava k místu konání – tramvaj číslo 12,5 zastávka Výstaviště

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 BBraun Avitum