

Praktická přednáška

ZDRAVÉ PÁNEVNÍ DNO

Jak a proč cvičit pánevní dno?

24.11.2021 od 18:00, Kavárna Pohoda

v 1. patře SKC

Choceradská 62, Ondřejov

Víte, že pánevní dno potřebuje pro svou správnou funkci nejen posilovat, ale i relaxovat? Chcete se více dozvědět, co dělat pro jeho posílení v běžném denním shonu, o příčinách vzniku inkontinence a řešení jejích následků?

Přijďte si vyzkoušet cvičení pro podporu pánevního dna a dozvědět se více od Aleny Stellnerové, akreditované lektorky Školy pánevního dna, která na svých celodenních workshopech učí cvičení podle Metody 3x3, která je již akreditovaná MŠMT.

**Přihlašování předem: a.stellnerova@centrum.cz, mob. 777 299 272,
www.panvicky.webnode.cz**

Vstupné: 150 Kč

Uzávěrka přihlášek 22.11.2020