



MVDr. Zuzana Neřádová

Zdravé Já pořádá

Letní pobyt pro děti se skoliózou a pohybovými problémy

Ke správnému držení těla povedou děti zkušení lektoři metody SM systém. Děti si pod odborným dohledem vyzkouší běžné sporty - plavání, cyklistiku, míčové hry, chůzi a další. Cvičení SM systém bude probíhat 3x denně.

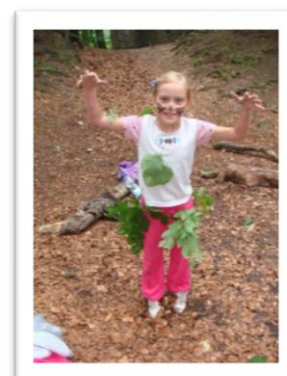


Ubytování

Ubytování v centru Zdravé Já, Palackého 457 v Rožnově pod Radhoštěm.

Program:

- 3x denně cvičení spirální stabilizace
- vysvětlení správné stabilizace
- kontrola a korekce správného držení těla
- nácvik správné chůze
- nácvik správného držení těla u jednotlivých sportů
- vysvětlení základních pohybů při volejbalu, freesbee, badmintonu,
- spousta her na procvičení nožní klenby, fixace lopatek, protáhnutí hlavy,..
- procvičování jemné motoriky
- jízda na koních
- jízda na kolech
- plavání
- jízda na kajačích pod odborných dohledem
- jízda na kolečkových lyžích
- správná chůze na smeklajne
- přednáška o šikaně, ukázka z bojových sportů
- stezka odvahy, karneval, táborák,...



Termín: 1. - 8.7. 2017

Kontaktujte nás

Cena: 5500 Kč