

Bolí vás záda, nohy nebo celé tělo? Možná za to nemůže věk...

Začněte rok v rovnováze a zdraví

Máte pocit, že se tělo rychleji opotřebovává, že vás často bolí záda, klouby nebo nohy?

A co děti – stěžují si na „růstové bolesti“?

Dobrá zpráva: často to není věkem ani únavou, ale signálem, že tělo potřebuje jemnou péči a správný pohyb.

A my vám to povíme:

Profesionální fyzioterapeutka Nikola Soukupová naším hostem!

Dozvíte se

- Co se v těle „stahuje“ a způsobuje bolest (i když jsou svaly a klouby v pořádku)
- Jak souvisí bolesti zad s plochými nohama nebo ztuhlými lýtky
- Jak tělu pomoci jemným pohybem a uvolněním
- Proč nohy ovlivňují celé držení těla a jak předcházet nejčastějším problémům
- Jak pečovat o nohy dětí, když rostou – a jak jim ulevit od bolesti

Termín a místo

Království tianDe, **22. 1. 2026**

Místo: **Farní 43, Měčín**

Začínáme ve 14 a v 16 hodin

Počet míst je omezen, doporučujeme rezervaci

Těšíme se na vás!