

# Zbraslavice JARO 2019

Víkendový pobyt pro děti se SKOLIÓZOU a VADNÝM DRŽENÍM TĚLA

*Kdy a kde?*

26. – 28. 4. 2019 ve Zbraslavicích u Kutné Hory,

Areál u Starého Rybníka - <https://www.zbraslavice.eu/>



**...ALE NO TAK...** cvičit doma je nesmírně těžké, to všichni dobře víme! Ztrácíte

motivaci a šťávu? Tak si přijedte **...DOBÍT BATERKY!!!** Těšíme se na Vás ☺

### Můžete se těšit na:

- ✓ **motivační cvičení** pro ucelení a oživení cvičební sestavy na doma
- ✓ **celodenní aktivní pohybový program zaměřený na správné držení těla** a obnovu porušených pohybových vzorů, nácvik správné chůze
- ✓ **stěžejní je intenzivní zdravotní cvičení metodou Spirální stabilizace MUDr. Richarda Smiška, a to 3x denně 60 minut**
- ✓ **obohacení o prvky mnoha dalších fyzioterapeutických technik (PNF, Fyzioterapie funkce dle Clary Lewitové, DNS dle prof. Koláře aj.)**
- ✓ individuální konzultace, masáže a měkké mobilizační techniky v případě potřeby
- ✓ **...TO VŠE pod přímým lékařským dohledem a vedením ortopeda MUDr. Lubomíra Motyčky**
- ✓ cvičení pod vedením certifikovaných fyzioterapeutů, cvičitelů, lektorů
- ✓ relaxační techniky pod vedením psycholožky PhDr. Aleny Procházkové
- ✓ **přednáška o zdravém pohybu, hry**
- ✓ strava po celý den včetně pitného režimu

**Cena: 2600,- Kč**

**Závaznou (tedy vyplněnou!) přihlášku** zašlete, prosím, nejpozději do **28. 2. 2019** na email [info@lubomirmotycka.cz](mailto:info@lubomirmotycka.cz). Děti do 15-ti let pouze v doprovodu rodiče. **Zálohu ve výši 1300,- Kč** zašlete, prosím, nejpozději do **28. 2. 2019** na účet **2201353338/2010**. V případě účasti rodiče a dítěte je celková cena **4800,- Kč** a záloha **2400,- Kč**.

### Informace a kontakty:

MUDr. Lubomír Motyčka tel.: 724 230 221 email: [info@lubomirmotycka.cz](mailto:info@lubomirmotycka.cz)

Pozn. Dopravu na místo konání si účastníci zajišťují samostatně.

### Pořadatelé:

STOP Skolióze z. s.  
Nemocnice Havlíčkův Brod p. o.

Kateřina Chadimová  
NEUROLOGIE a ORTOPEDIE M+M s. r. o.