

odpolední seminář

Aby tělo nebolelo

Správná chůze s holemi
NORDIC WALKING



Centrum pro rodinu
a sociální péči

15. 10. 2026 | 17:00–19:00

Masarykova 39, pastorační středisko
minoritského kláštera, 1. patro, Opava

- Praktický nácvik a teorie – správné držení těla, vliv držení těla na postavení nohou, kolen, kyčlí a páteře
- S sebou: vhodné oblečení, dobrá obuv, vlastní hole

Přihlášky

Jana Dostálová
jdostalova@prorodiny.cz
731 625 617

Cena: 200 Kč

Markéta Hurníková
fyzioterapeutka

pro ženy i muže různého věku



www.prorodiny.cz