



# kinesis

fyzioterapie – centrum zdravého pohybu

## Uzavřený kurz

# ZNÁTE SVOJE PÁNEVNÍ DNO?

Jistě všichni víte, že existuje, ale neopomíjíte jej **správně a účinně aktivovat**? Stav vašeho pánevního dna je odrazem vaší životní energie, která přináší zkvalitnění vašeho života. Nikdy není pozdě začít se učit správnému aktivačnímu cvičení a technice. Vhodným **cvičením a aktivací pánevního dna** lze účinně předejít či kompenzovat možné vzniklé potíže (nechtěný únik moči, dyskomfort v oblasti malé pánve, bolesti podbřišku, bolestivá menstruace, vadné držení těla atd.). Chcete li se **lépe seznámit** se svým pánevním dnem a zjistit, jak na tom jste, přihlaste se do našeho kurzu, ve kterém vás seznámíme jak s ním **správně pracovat**.



aktuální  
informace  
na našem  
webu

### Kurz zahrnuje:

- ! 10 lekcí po 60 min.
- ! lekce se konají vždy **ve čtvrtek v 17.00 – 18.00 hod.** – dle rozpisu termínů kurzů
- ! **termíny kurzů** naleznete na [www.fyzioterapie-kinesis.cz](http://www.fyzioterapie-kinesis.cz)
- ! 2x přednáška s **aromaterapeutkou**
- ! **sensu ball** (pomůcka k tréninku a aktivaci pánevního dna)
- ! **individuální přístup** s využitím certifikovaných pomůcek (nestabilní plochy, pěnové válce, balanční podložky atd.)
- ! kurzovné **1 500 Kč**

**Výhodou tohoto kurzu** je malá uzavřená skupina 5 klientů, pravidelný čas bez nutné rezervace, akreditovaný lektor, přednáška aromaterapeutky a čas věnovaný sám sobě.

**Závazné přihlášky** prosím zasílejte na adresu [r.kosikova@seznam.cz](mailto:r.kosikova@seznam.cz), pro rok 2018 na adresu [sobotkova.jana@centrum.cz](mailto:sobotkova.jana@centrum.cz).

**Centrum zdravého pohybu – Sýpka 9, Brno-Černá Pole**

[www.fyzioterapie-kinesis.cz](http://www.fyzioterapie-kinesis.cz)



# kinesis

fyzioterapie – centrum zdravého pohybu

## Důležité informace

### pro uzavřený kurz **ZNÁTE SVOJE PÁNEVNÍ DNO?**

#### Termíny kurzů dle turnusů:

##### 1. kurz v termínech pro rok **2018** (celkem 10 lekcí)

| 4. 10. | 11. 10. | 18. 10. | 25. 10. | 1. 11. | 8. 11. | 15. 11. | 22. 11. | 29. 11. | 6. 12. |

##### 2. kurz v termínech pro rok **2019**

| 21. 2. | 28. 2. | 7. 3. | 14. 3. | 21. 3. | 28. 3. | 4. 4. | 11. 4. | 25. 4. | 2. 5. |

#### Důležité upozornění:

! Na kurz je nutné přihlásit se, buď telefonicky **736 406 378** nebo e-mail **r.kosikova@seznam.cz** nebo **sobotkova.jana@centrum.cz** nejpozději do 10 dnů před zahájením kurzu.

V případě, že nereagujeme na telefon – PRACUJEME – děkujeme za pochopení. Ozveme se vám zpětně, popř. můžete nechat vzkaz na záznamníku či SMS.

**V současné době není možné využívat náš rezervační systém**, děkujeme za pochopení.

! **Kurzovné** je možné uhradit hotově nebo převodem na účet, po domluvě možná úhrada ve dvou splátkách, **nejpozději do 7 dnů od přihlášení**. Pokud nedojde v tomto termínu k úhradě, bude přihláška zrušena.

! Kurzy se uskuteční pouze v případě účasti **3 a více klientů**. Kapacita kurzu je 5 klientů.

! Náhrady za promeškané lekce **nejsou** možné vzhledem k cílené metodice.

! V případě **nečekaných situací** (nemoc, provoz) je možné lekci zrušit, ze strany centra bude lekce řádně **nahrazena** v nejbližším možném termínu.

! Součástí kurzovného je balíček, který obsahuje:

– SENSU BALL – certifikovaná terapeutická pomůcka s širokým využitím pro mobilizační i aktivační cvičení

! Zařazeny **2 lekce zaměřené na problematiku a psychosomatiku pánevního dna** v přednáškách s naší aromaterapeutkou p. Darinou Ellingerovou, která vám přiblíží a nabídne zajímavosti z oblasti aromaterapie.

Centrum zdravého pohybu – Sýpka 9, Brno-Černá Pole

[www.fyzioterapie-kinesis.cz](http://www.fyzioterapie-kinesis.cz)