



UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU  
**Prevence poruch pohybového systému - krční páteř, hrudní páteř a horní končetina**  
aneb 3 x 8 pro zdraví  
PhDr. Andrea Levitová, Ph.D. a PhDr. Sendi Lagatorová



Leden 2018

**Fakulta tělesné výchovy a sportu zve veřejnost na cyklus tří seminářů**, který nabízí teoretické poznatky i nácvik praktických postupů z oblasti prevence pohybových poruch. Každý ze seminářů bude zaměřen na určitou část těla: **krční páteř, hrudní páteř a horní končetina**. Budou nastíněny principy optimální pohybové funkce, její diagnostika, dále pak budou prezentovány vybrané patologické stavy dané oblasti včetně možností jejich ovlivnění zejména pomocí zdravotní tělesné výchovy. Cílem je pochopit a naučit se vnímat vlastní tělo a pracovat s ním nejen vzhledem ke konkrétní oblasti (noha, páteř), ale i ve vztahu k celku. Důraz je kladen na praktické využití poznatků, tedy: jak cvičit, jak si ulevit od bolesti a jak vůbec zacházet se svým pohybovým systémem, aby pohyb byl radostí.

**3.000 Kč**  
**3 semináře**  
**24 hodin**

### O KURZU

**Cílová skupina:** veřejnost se zájmem o prevenci poruch pohybového systému  
**Kdy:** 9:00 - 16:30 hod.  
**Termíny seminářů:** 20. - 21. 1. a 27. 1. 2018  
**Rozsah:** 8 hodin na seminář, z toho:  
4 hodiny teorie  
4 hodiny praxe (diagnostika, cvičení...)

### DŮLEŽITÁ DATA

**Místo:**  
PRAHA 6 - Veleslavín  
Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy; José Martího 31  
**Cena za cyklus tří seminářů:** 3 000,- Kč  
**Přihlášky a registrace:** do 31.12. 2017 přes studijní informační systém Univerzity Karlovy  
**Informace:** denně 8:00 - 16:00, PaedDr. Lada Novotná, [inovotna@ftvs.cuni.cz](mailto:inovotna@ftvs.cuni.cz) tel. 220 172 250

**Ucelené vzdělávání v oblasti prevence pohybových poruch**

**Naučte se: jak a proč cvičit, jak si ulevit od bolesti a jak zacházet se svým tělem**

**Počet míst omezen. Neváhejte s přihlášením!**