Tělocvičná jednota Sokol České Budějovice, oddíl Tai chi chuan, pořádá ve spolupráci s odborem všestrannosti cvičební seminář

**„Bolesti zad a svalové dysbalance“**



**Sobota 21.10. 2023**

Tímto seminářem chceme oslovit především rodiče dětí cvičících v oddílech sokolské všestrannosti k praktickému nápravnému tělocviku. Ukážeme si nejčastější svalové dysbalance a nápravný či udržovací tělocvik formou zdravotní tělesní výchovy.

**Místo:** Tělocvična T. J. Sokol České Budějovice

 Sokolský ostrov 1 (vstup podchodem) zrcadlový sál.

**Vedení:** Irena a Jiří Vaněčkovi (cvičitelé zdravotní tělesné výchovy).

**Rozvrh:** 9.00 – 11.00 hod.

**Pomůcky:** karimatka (možno zapůjčit), ručník na vypodložení.

**Příspěvek:** 200,- Kč bude hrazen v hotovosti na místě.

**Přihlášky:**

 Jiří Vaněček - jirivanecekdomu@seznam.cz

 Pouze pro přihlášené do naplnění kapacity tělocvičny (20 osob).