

POZVÁNKA NA CVIČENIE

SM SYSTÉM - ZMENŠENIE BOLESTÍ CHRBTIA A KLBOV

Čo je to SM Systém?

Tvorí komplexný systém starostlivosti o pohybový aparát človeka. Pomáha pri liečbe bolestí chrbtice, skoliózy chrbtice, hernií disku, pri posunoch stavca a medzistavcovej platničky. SM Systém rieši svalovú nerovnováhu tela spôsobom liečebného, regeneračného a rekondičného telocviku a preto sa SM Systém odporúča cvičiť nielen pri rôznych bolestiach chrbta, ale aj ako prevencia pri sedavom zamestnaní alebo dlhodobej jednostrannej aktívnej záťaži tela.

Cvičenia SM Systém budú prebiehať v Spojenej škole Dudince, v priestoroch telocvične ako skupinové cvičenia pod odborným dohľadom terapeuta. Cvičí sa s elastickým lanom a v cvičebnom úbore. Počas ôsmich vyučovacích hodín sa cvičenec naučí základnú metodiku cvičenia SM Systému. Počet cvičencov je limitovaný.



Miesto: Spojená škola Dudince, Ľudovíta Štúra 155/23, telocvičňa

Termín cvičenia: Od 17.9.2019 do 10.10.2019

Čas: utorok - 16.00 do 17.00 hod. a štvrtok - 16.00 do 17.00 hod.

Počet hodín: 8 vyučovacích hodín (50min.), absencia sa nenahrádza

Cena kurzu: 32€

Zápis do kurzu: 12.9.2019 od 16.00 do 17.00 hod. v telocvični.

Predbežný záujem pošlite do SMSky.

Kontakt: Trnavský Ján, Dvorníky 45, Hontianske Tesáre, mob.0904583338

email: trnavs123m@gmail.com, www.masaze-relax-zdravie.sk