

WEBINÁŘ

ABY ZÁDA NEBOLELA! ANEB POHYBOVÉ ZÁSADY PRO PRACOVNÍKY SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

AKREDITOVÁNO MPSV



OBSAH KURZU

- Pohyb, dech a práce s dechem: jak souvisí zdravý pohyb a činnost svalů podporující držení těla. Popíšeme si jak pracovat s dechem, post-covidové stavy a vliv na dech.
- Páteř, hrudník, bolesti hlavy: Držení těla, práce a pohyb horní končetiny, vliv nesprávných pohybových a pracovních návyků na vznik bolesti v zádech, vertebrogenní potíže, bolesti hlavy atd.
- Pletenec horní končetiny: co to je funkční klenba ruky a vše propojíme s pohybem doma i v práci. Práce s počítačem, nošení zavazadel, zmíníme časté problémy s horní končetinou.
- Pohyb v práci i doma: budeme se zabývat pozitivní změnou pohybových návyků při běžných i pracovních činnostech. Jak zdravě sedět, chodit, jezdit v autě i v MHD, nošení zavazadel, břemen, zdravá kancelář i sport.

Doporučujeme pohodlné sportovní oblečení a ručník umožňující praktické nácviky!

CENA

- pro členy APSS ČR - 1390 Kč
- pro nečleny APSS ČR - 1890 Kč

Více kurzů najdete na
www.institutvzdelavani.cz v záložce
Otevřené kurzy.

INFORMACE

KDY

- 05. 06. 2025
- 8.00–14.30 hodin

KDE

- MS Teams
- povinná kamera a mikrofon

LEKTOR

- Ing. Jiří Horatlík



INSTITUT VZDĚLÁVÁNÍ APSS ČR
Vančurova 2904, 390 01 Tábor

Tel. 724 940 126
E-mail: institut@apsscr.cz

www.institutvzdelavani.cz