

Kurzy pro zdravá záda



Wellness & Rehabilitace
Svaté Pole

Jsme poskytovatelé zdravotních služeb

Mgr. Bc. Petr Kozohorský

Vzdělání: 2006, ukončení studia fyzioterapie, Vysoká škola Plzeň, o.p.s.
2013, ukončení studia pedagogiky, Univerzita J.A. Komenského Praha
Působení: zdravotnictví - fyzikální a sociální rehabilitace, wellness a fitness
Přednáškám, lektoringu a workshopům se věnuji od roku 2012
Mezi naše dlouholeté klienty patří: soukromé firmy, městské, krajské, státní úřady a neziskové orgnizace

Kurzy pro zdravá záda

Vzdělávací kurz zaměřený na léčbu a prevenci bolestí zad.

Zaměření kurzu.

Zdravá páteř a záda jsou podmínkou pro zdravý a produktivní styl. V našem kurzu vás naučíme poznat, kde nejčastěji chybujeme jedná-li se o naše záda, jak předcházet bolestem zad při práci i odpočinku. Zaměřujeme se na léčbu a prevenci bolesti krční a bederní páteře, šíjových a zádových svalů, rukou a trapézů. Dále vás naučíme, jak správně cvičit, jaké si pomoci od bolesti a jaké zvolit kompenzační cvičení.

Náplň kurzu.

- Stručná anatomie zad
- Příčiny bolesti zad a jak je odstranit
- Správné pohybové návyky (chůze, sezení, zvedání břemen)
- Praktická část kurzu, kompenzační cviky, uvolňovací a protahovací cvičení.

Naši lektori splňují veškeré vzdělávací předpisy a nároky legislativy. Působí v soukromé sféře a vyučují na vysokých školách.

*Pro každého účastníka máme vlastní skripta a cvičební pomůcky.
Při větším počtu zájemců můžeme kurz rozdělit do dvou dnů.
Tento kurz je daňově uznatelný náklad*