

Zdravotní a rehabilitační cvičení s prvky jógy

Napsal uživatel Administrator

Středa, 14. prosinec 2011 16:29 - Aktualizováno Středa, 14. prosinec 2011 17:18

Začali jsme cvičit v roce 2006. Zájem byl velký a v sále Sokolovny se sešlo mnoho žen. V současné době se k nám přidali i muži. Cvičení je zaměřeno na pohybové ústrojí - svaly, klouby a páteř. Základem je správné dýchání, kterému je také věnována pozornost.

Scházíme se jednou týdně. Ti cvičenci, kteří chodí pravidelně, mohou už nyní na sobě pociťovat příznivé výsledky. Důležité je však pokračovat ve cvičení každodenně, alespoň některé cviky si zopakovat. Všem, kteří chtějí pro své zdraví a bezbolestný pohyb něco udělat, je sál Sokolovny otevřen každý **čtvrtek od 18.hod.** Jsou vítány ženy i muži..

Přeji všem, kteří se o své zdraví starají a chtějí starat, radost z bezbolestného pohybu!!

B. Růžičková