

# POHYB JAKO PREVENCE ÚRAZŮ A BOLESTI

## Seminář pro seniory

**KDY:** 18. 12. 2023, 10:00 – 11:00

**KDE:** Senior Park Hlušovice, Jezerní 316

**PŘIHLÁŠENÍ:** Veronika Šolc, 601 534 616  
hlusovice@senior-park.cz

Vyzkoušejte si **domácí cviky vhodné pro seniory** s fyzioterapeutkou Mgr. Hanou Filipovou.

Během přednášky se dozvíte, jak může správný pohyb zmírnit bolesti různých částí těla, a také proč je důležitý pro předcházení úrazům či jiným potížím.

**Vstupné je ZDARMA.**

**Na seminář je nutné se předem přihlásit.**

