CVIČENÍ VE SKUPINĚ

pod vedením fyzioterapeutů

PODZIM 2026 - OPAVA

cvičíme od 14.9.2026 do 4.12.2026

Pondělí: 14.9 - 30.11.2026	**15:30 - 16:25** *IU/KP/JK Fyzio trénink pro sportovce Tělocvična SGO, Opava-Město	**16:30 - 17:25 *JK** Fyzio kondiční cvičení - zdravá záda Tělocvična SGO, Opava-Město		
Pondělí: 14.9 - 30.11.2026		**16:30 - 17:25 *BK** Fyzio kondiční cvičení - zdravá záda ZŠ U Hřiště, Opava-Kylešovice	**17:30 - 18:25 *BK** Fyzio trénink pro sportovce ZŠ U Hřiště, Opava-Kylešovice	**18:30 - 19:25 *BK** Fyzio trénink pro sportovce ZŠ U Hřiště, Opava-Kylešovice
Úterý: 15.9 - 1.12.2026	**8:00 - 8:55 *IU/BK** Fyzio intervalový trénink Sport. sál TSK Příčná 10, Opava	**9:00 - 9:55 *IU/BK/LKB** Fyzio cvičení pro seniory Sport. sál TSK Příčná 10, Opava	**10:00 - 10:55 *IU/BK/LKB** Fyzio kondiční cvičení - zdravá záda Sport. sál TSK Příčná 10, Opava	
Úterý: 15.9 - 1.12.2026		**16:00 - 16:55 *KP** Fyzio kondiční cvičení - zdravá záda Sport. sál TSK Příčná 10, Opava	**17:00 - 17:55 *KP** Fyziojóga Sport. sál TSK Příčná 10, Opava	**18:00 - 18:55 *RK** Fyzio kondiční cvičení - zdravá záda Sport. sál TSK Příčná 10, Opava
Středa: 16.9 - 2.12.2026	**9:00 - 9:55 *DR** Fyzio cvičení pro seniory Sport. sál TSK Příčná 10, Opava	**10:00 - 10:55 *DR** Fyzio cvičení pro seniory Sport. sál TSK Příčná 10, Opava	**16:00 - 16:55 *RK** Fyzio kondiční cvičení - zdravá záda Tělocvična SGO, Opava-Město	**17:00 - 17:55 *IU** Fyzio intervalový trénink Tělocvična SGO, Opava-Město
Čtvrtek: 17.9 - 3.12.2026		**16:00 - 16:55 *IU** Fyzio kondiční cvičení - zdravá záda Sport. sál TSK Příčná 10, Opava	**17:00 - 17:55 *IU** Fyzio kondiční cvičení - zdravá záda Sport. sál TSK Příčná 10, Opava	**18:00 - 18:55** *IU/MN/LKB Fyzio dance Sport. sál TSK Příčná 10, opava
Pátek: 18.9 - 4.12.2026	**8:00 - 8:55 *IU** Fyzio intervalový trénink Sport. sál TSK Příčná 10, Opava			

***IU - PhDr. Ivana Urbančíková, *KP - Bc. Kateřina Pavelková, DiS., *BK - Mgr. Barbora Kukolová**
***JK - Mgr. Jana Kašparová, *DR - Daniela Rybková, DiS., *MN - Magda Neuwirthová**
***LKB - Ing. Lenka Kudělová Bednaříková, * RK - Mgr. Radka Kománek**

Zaměřuje se zejména na budování a udržení správné funkce hlubokého stabilizačního systému s využitím různých rehabilitačních přístupů založených na neurofyziologickém podkladu.

Primárně využíváme metodu DNS (Dynamická neuromuskulární stabilizace dle prof. Koláře) s doplněním o prvky dalších fyzioterapeutických metodik.

Cvičení je vhodné pro všechny klienty, kteří řeší potíže pohybového systému, nebo mají dlouhodobé bolesti různých skupin svalů. Doporučujeme jej rovněž jako prevenci bolesti, udržení svalové síly, kompenzaci sedavého zaměstnání nebo sportovního zatížení.

Cvičení ve skupině probíhá pravidelně 1x týdně v těchto prostorách:

- Tělocvična Slezského gymnázia Opava (SGO), Zámecký okruh 29, Opava-Město
- Gymnastický sál ZŠ U Hřiště 4, Opava-Kylešovice
- Sportovní sál Taneční a sportovní klub (TSK) Příčná 10, Opava-Město

Cena 10 lekcí + 1 náhradní / 11 týdnů je 1.700,- Kč. Maximální počet účastníků ve skupině je 20 + 3 náhradníci.
V Gymnastickém sále ZŠ U Hřiště, Opava-Kylešovice je maximální počet účastníků 14+2 náhradníci.
Objednávejte prosím emailem na info@ambulancefs.cz nebo telefonicky na **737 286 200.**

Popis obtížnosti jednotlivých kurzů a více informací:

Ambulance fyzioterapie a sportu Opava

www.ambulancefs.cz

www.facebook.com/afsopavaskupiny

Zajímá Vás naše cvičení? Vyzkoušejte www.fyzio.tv

Fyzio.tv
pro zdravý pohyb