# CVIČENÍ VE SKUPINĚ

pod vedením fyzioterapeutů

# PODZIM 2026 - OPAVA

## CVIČENÍ PRO SENIORY ÚTERÝ + STŘEDA

**cvičíme od 15.9.2026 do 2.12.2026**

Jedná se o klidnější cvičení s respektem k možnostem daným věkem. Cvičíme ve vývojových pozicích s důrazem na hluboký stabilizační systém a správné dýchání, pro udržení pružnosti a flexibility kloubů a páteře. Jde nám o prevenci problémů a bolestí a udržení vitality pohybového systému.

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Úterý:**<br>15.9 - 1.12.2026 | **9:00 - 9:55 *IU/BK**<br>Fyzio cvičení pro seniory<br>Sport. sál TSK Příčná 10, Opava | | *** PhDr. Ivana Urbančíková, Mgr. Barbora Kukolová** |
| **Středa:**<br>16.9 - 2.12.2026 | **9:00 - 9:55 *DR**<br>Fyzio cvičení pro seniory<br>Sport. sál TSK Příčná 10, Opava | **10:00 - 10:55 *DR**<br>Fyzio cvičení pro seniory<br>Sport. sál TSK Příčná 10, Opava | *** Daniela Rybková, DiS.** |

- **aktivní řešení potíží pohybového aparátu, nebo dlouhodobé bolesti různých skupin svalů**
- **prevence bolesti pro každého**

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 doporučujeme všem klientům, kteří řeší potíže pohybového systému, mají dlouhodobé bolesti různých skupin svalů. Doporučujeme jej rovněž jako prevenci bolesti či kompenzaci sedavého zaměstnání.

Cvičení ve skupině probíhá pravidelně 1x týdně ve Sportovním sále Tanečního a sportovního klubu Opava (TSK) na adrese Příčná 10, Opava-Město. Prostory se nacházejí v nedaleko centra Opavy, na jižním břehu řeky Opava mezi mosty na ulici Pekařská a Mostní.

**Cena 10 lekcí + 1 náhradní / 11 týdnů je 1.700,- Kč**. Maximální počet účastníků ve skupině je 20+3 náhradníci. Objednávejte prosím emailem na info@ambulancefs.cz nebo SMS 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