



**CVIKY,
JAK SE ZBAVIT
ZTUHLOSTI**

Naučte se protahovat u počítače

Online workshop *Sball® office*,
kde vás naučíme správně provádět **pět nejdůležitějších každodenních cvičení**,
která dokáží předcházet či zmírnit obtíže,
jež jsou časté při dlouhodobém sezení a práci u počítače.

HLAVNÍ TÉMATA

- aktivní sezení
- podpora koncentrace
- zvýšení výkonu

NEJČASTĚJŠÍ OBTÍŽE PŘI SEZENÍ U POČÍTAČE

- bolesti krku a ramen
- problémy se zády
- syndrom karpálního tunelu
- symptom „burn-out“
- žaludeční a střevní obtíže

30. 3. 2022

16–17.30 hod.

u vás v kanceláři

WORKSHOP SE KONÁ ONLINE PŘES ZOOM

Sball®

**Jakou kvalitu
má míč *Sball®* a proč je vhodné
ho použít při workshopu:**

- Má speciální pryž – měkkou, elastickou, 3D rozpínavou
- Díky kvalitě pryže míč podporuje 3D pohyb
- *Sball®* podporuje vnímání a uvědomění si těla



LEKTORKA: **Susanne Oetterli**, Švýcarsko, zakladatelka metody *Sball®*
Workshop je veden v německém jazyce s tlumočením do češtiny.

TLUMOČENÍ: Mgr. Jana Horalová

POMŮCKY:

- vaše pracovní židle
- pevná židle (bez koleček)
- míč *Sball® office*

CENA: 1 200 Kč

PŘIHLÁŠKA: <https://shop.sdynamic.cz/sball-kurz/>

UKÁZKA: <https://1url.cz/NK8qK>