

# ZDRAVOTNÍ FYZIO CVIČENÍ

Chcete zlepšovat své zdraví a pohybové schopnosti?

Potřebujete zlepšit funkčnost celého vašeho těla?

Chcete dlouhodobě předcházet potížím pohybového aparátu?

## Pomohu Vám:

- ✓ osvojit si principy funkčního pohybu
- ✓ naučit se cviky pro zpevnění středu těla
- ✓ zlepšit mobilitu páteře a dalších kloubů
- ✓ zlepšit dlouhodobé chybné návyky držení těla
- ✓ integrovat zdravé pohyby do běžného života
- ✓ lépe vnímat svoje tělo a uvolnit se od stresu
- ✓ řešit bolesti pohybového aparátu



**Středisko volného času Humpolec**

## Nabízím:

- skupinové lekce (SVČ Humpolec)
- individuální tréninky, postrehabilitační cvičení
- pohybové konzultace a kurzy na míru
- analýzu držení těla a pohybových stereotypů
- výživové poradenství - online koučink
- koučink fyzického rozvoje a zlepšení zdraví
- zážitky z pohybu a vědomou práci s tělem



**ukázkové lekce FUNKČNÍ TĚLO - v září každé úterý od 17:30 - SVČ Humpolec**

pro přihlášení na lekce sledujte stránky [fb.com/alespohyb](https://fb.com/alespohyb)

## kontakt:

## Aleš Krejčí

- certifikovaný instruktor zdravotní tělesné výchovy
- specializace kalistenika a zdravotní cvičení
- metodika a certifikáty: *IQ pohyb akademie Praha*
- firemní a osobní kouč - 5 let praxe



 + 420 608 337 910

 [fb.com/alespohyb](https://fb.com/alespohyb)



**iQ**  
pohyb