

# POHYB JAKO PREVENCE ÚRAZŮ A BOLESTI

## Seminář pro seniory

**KDY:** 11. 12. 2023, 12:30 – 13:30

**KDE:** Senior Point Zlín, Tř. Tomáše Bati 204, Zlínský klub 204

**PŘIHLÁŠENÍ:** [zlin@seniorpointy.cz](mailto:zlin@seniorpointy.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.**

