

**Oddělení rehabilitace a fyzikální medicíny Nemocnice Jablonec n.N.
ve spolupráci s chatou Rozhled Strážné v Krkonoších**

**Pořádá tradiční seminář z cyklu
Vaše cesta ke zdraví**

10.-13.9.2020

na téma:



Jak ochránit a uzdravit bolavé klouby v těle



Věnovat se Vám budou:

primářka rehabilitace MUDr. Alenka Svárovská

lektorka a léčitelka Zdenka Štroblová

cvičení povede: Mgr. Blanka Koutová

Klouby - Anatomie a souvislosti v našem fyzickém těle

0 způsobech léčby z hlediska klasické i alternativní medicíny

Vlivy v souvislostech s rodiči i , obezita i nezdravý způsob života

Vhodné cvičení i pohyb v přírodě



Náš seminář Vám dává příležitost poznat různé přístupy ke svým potížím, jak jim předcházet, či návod, jak pomoci sobě a svým blízkým. Zažijete přednášky, tematické cvičení, chůzi s holemi „Nordic Walking“, nahlédnutí do svého systému za účelem naučit se pracovat s bolestí a svojí uzdravovací schopností.

Večerní posezení, legrace i sdílení svých poznatků. Výlety do okolí.

Vhodné pro všechny věkové kategorie, s bolestmi i jako prevence...

Cena: 3.300,- Kč : obsahuje plnou penzi-zdravá a chutná domácí, ubytování ve 2-3 lůžkových pokojích, soc.zařízení po renovaci na patře, bohatý pestrý program, možnost využít ve Vašem zaměstnání fksp a vystavit fakturu

Lze zajistit dopravu z Jablonce n.N. za příplatek 100-150 Kč, místo je dostupné autem, popř.autobusem z Vrchlabí do Strážného, odtud odvoz na chatu po domluvě s p.Štroblovou

Bližší info a přihlášky: tel.483 345 811 – nemocnice, e-mail: svarovska@nemjbc.cz, nebo přímo na chatu: Z.Štroblová 721554728, rozhled@tiscali.cz, viz: www.chatarozhled.cz

