

Vliv současného životního stylu na pohybový aparát

Jak naše každodenní návyky formují tělo i mysl

lektor

Tomáš Limr

volný výběr Vědecké knihovny UJEP



ST
12/11/25
16:00

Jaký dopad má náš životní styl na tělo a mysl? Přijďte porozumět tomu, co tělo skutečně potřebuje, jak k nám promlouvá skrze bolest a jak mu můžete pomoci k přirozené rovnováze. Workshop s Tomášem Limrem, instruktorem zdravotně funkčního cvičení a zakladatelem Fitsenes, nabídne propojení teorie a praxe: zjistíte, kde se v těle bere napětí; naučíte se, jak s ním pracovat v běžném dni; získáte konkrétní tipy pro zdravější záda a více energie. Lekce probíhá v duchu zdravého a funkčního pohybu – srozumitelně, prakticky a bez nutnosti sportovních zkušeností. S sebou si vezměte podložku a ručník.