

18. DUBNA 2026 //

PRAHA



SPORT
PRO VŠECHNY

SEMINÁŘ

Cvič - dýchej - žij

SPORT PRO VŠECHNY PRAHA, z.s.

pořádá: Komise ZdrTV SPV Praha

Místo konání: T. J. Sokol Žižkov II, 130 00 Praha 3, Na Balkáně 812

Seminář PS 01-26

PREZENCE + POKLADNA

od 9:00 hodin

DÉLKA SEMINÁŘE

6 hodin

ROZVRH

01

10:00 - 10:15

ZAHÁJENÍ

Aktuální informace

02

10:15 - 11:30

ZDRAVOTNÍ PILATES (praxe)

IVETA VAVEROVÁ | akreditovaná instruktorka skupinových cvičení (yoga, Pilates a další)

03

11:35 - 12:45

FUNKČNÍ DÝCHÁNÍ (teorie & praxe)

LIBOR MATTUŠ | biohacker

04

13:10 - 14:15

SI SKLOUBENÍ 2. ČÁST (teorie & praxe)

VĚRA PIVONKOVÁ | fyzioterapeutka

05

14:30 - 15:20

DYNAMICKÝM SEZENÍM KE ZDRAVÝM ZÁDŮM (praxe)

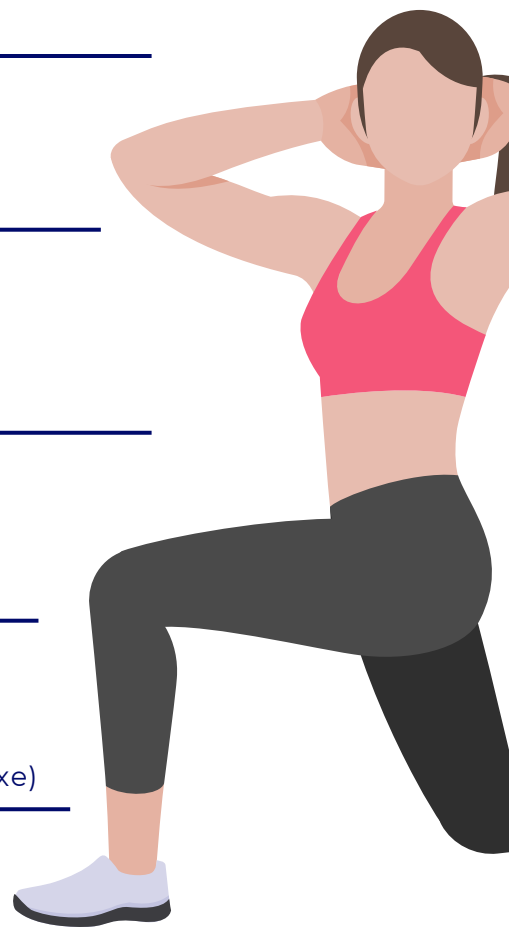
VĚRA FILIPOVÁ | fyzioterapeutka

06

15:20 - 16:00

...NA ZÁVĚR „VESELÁ TEČKA S PŘEKVAPENÍM” (praxe)

JAREK KUČERA | cvičitel 1. třídy



S SEBOU

Ručník, overball, teplé oblečení, případně vlastní silnější podložku.