

V rámci Světového dne ledvin 2013



vás zveme v neděli 10. března 2013  
na lekci

**Nordic walking - tzv. severské chůze  
ve skupině pod vedením kvalifikovaného instruktora (fyzioterapeuta).**

**Akce je určena pro dialyzované a transplantované jedince, jejich blízké a ošetřující personál.**

Pojďte se s námi projít na čerstvém vzduchu s využitím opory a odrazu holí, rozhýbat klouby a zapojit svaly do pohybu ve fyziologických řetězcích.

*„Severská chůze“ je vhodná i pro hůře mobilní jedince – využíváme oporu holí; odraz holí zvyšuje dynamiku chůze a podporuje činnost kardiopulmonálního systému.*

Hole budou pro všechny účastníky k dispozici.

Vlastní procházce bude předcházet instruktáž správné techniky „severské chůze“, po celou dobu bude probíhat korekce techniky pohybu.

**Místo srazu:** Před areálem bývalé Branické vodárny, ul. Vltavanů 229, Praha 4 – Braník ve 14:00 hodin.

**Délka trvání akce:** cca 2 hodiny.

**Náročnost terénu:** mírná, většinou rovina.

**Co s sebou:** hole (pokud je máte k dispozici), pohodlnou obuv, vhodné oblečení – podle počasí.

**Doprava k místu konání** – MHD TRAM č. 3 a 17 – Nádraží Braník. Dobře dostupné také autem, s možností parkování před areálem vodárny.

**Po procházce je zajištěno drobné občerstvení v restauraci Port 62 (<http://www.port62.cz>).**

Kapacita míst je omezena na 16 osob.

Rezervace místa na tel. čísle 775 09 06 04.



Těšíme se na vás.

Za SpolDaT: Mgr. Michaela Černá

Za kolektiv fyzioterapeutů: PhDr. Andrea Mahrová, Ph.D.

**Akci sponzorsky podporuje firma B. Braun Avitum s.r.o.**