

# ZDRAVÁ NOHA

Edu Bubo Klub

úterý 24. 3. 2020, od 18:30



## Cvičební dvouhodinovka, v které se zaměříme s Hankou Kmetovou na práci s chodidly.

To, že máte "halluxy" tzv. v rodině neznamená, že se s nimi musíte smířit a čekat na operaci. **Bolí vás nohy** po porodu nebo **běháte a trpí vaše chodidla? Možná máte problém s klenbou.** S tím vším se dá pracovat, většina jde napravit - cvičením. Během dvouhodinového praktického workshopu vás Hanka provede **základními technikami, jak ulevit nohám od bolesti** a jak s nimi pracovat dál. Samo se nic nespraví a cesta to není jednoduchá, ale na jejím konci na vás čeká ladná noha, lehký krok. Hlavními tématy budou **vbočený palec (hallux valgus), plochá noha (podélně, příčně), a ostruhy.** Ale řeknete si a ukážete mnohem víc. Workshop je vhodný pro všechny **osoby starší 15 let.**

**Místo:** Edu Bubo Klub, Park Podkovářská

**Termín:** 24. 3. 2020, 18:30 - 20:30

**Registrace:** nutná (registrace@edububoklub.cz)

**Vstup:** 540Kč/osoba

Těší se na vás tým Edu Bubo Klub  
www.edububoklub.cz

