

Chcete si udržet stabilitu,
jistotu v pohybu a dobrou rovnováhu?

Podpořit své pohybové schopnosti bezpečným
a zároveň radostným způsobem?

Pohybový kurz pro osoby s RS

13. 4v. – 15. 6. 2026

Každé pondělí 10:00–11:00

ZUŠ Ilji Hurníka, Dittrichova 9, Praha 2 • Cena - 1000Kč za celý kurz
Skupina 10–15 účastníků.

Série 10 navazujících lekcí, které
propojují:

- ☀ rovnováhu a stabilitu
- ☀ koordinaci a pohybovou paměť
- ☀ práci s rytmem a hudbou
- ☀ spolupráci ve dvojici i ve skupině
- ☀ jemnou motoriku a orientaci v prostoru

Kurz je určen především pro osoby
schopné chůze bez podpory.

Cvičíme tak, aby účastníci neodcházeli
vyčerpaní, ale příjemně unavení.

- ☀ součástí lekcí je hudba, práce s tempem
- ☀ jednoduché pohybové etudy
- ☀ podpora vlastní tvořivosti

Lekce vede

zkušená lektorka a tanečnice
Mgr. Eva Ornstová

Program je součástí odborné studie
realizované v rámci bakalářské
práce. Účastníci mohou být požádáni
o vyplnění krátkého dotazníku a
absolvování jednoduchých testů
chůze a rovnováhy před a po kurzu.
Účast je dobrovolná a veškeré údaje
budou zpracovány anonymně.

Přihlašujte se na emailu:
lucka.sucha@email.cz

ROVNOVÁHA KOORDINACE EMOCE



Těšíme se na
společný pohyb!