

Kompenzační cvičení

Kdy: **5.2.2023** od 17:00 do 18:00

Kde: Sokolovna Jakub

Pro koho: pro všechny sportovce oddílů pro děti (stolní tenis, míčové hry,...)

S kým: cvičení povede Lenka Haspeklová

Cíl cvičení: Během cvičení se zaměříme na nejčastěji přetížené části těla, odchylky od správného držení těla a špatné pohybové stereotypy a jak to vše ovlivnit vhodným cvičením. Zkrátka si pěkně uvolníme, protáhneme a trochu i posílíme celé tělo, aby se pak dětem lépe cvičilo na tréninku 😊

Hlavně se zaměříme více na nohu a rovnováhu

