

Preventivní rehabilitační programy 2019

program	ordinační dny / hodiny rehabilitace					období	popis	způsob objednání
	po	út	st	čt	pá			
CVIČENÍ V BAZÉNU A VODOLÉČBA	15:00 - 16:00		15:00-16:00	15:15-16:00 (55+)		celoročně	Aktivní rehabilitační cvičení v bazénu s teplou vodou na procvičení a uvolnění pohybového aparátu, perličkové koupele, podvodní masáže, vířivé koupele končetin (15 min vodoléčba + 10 min teplý zábal)	otevřená
				16:00 - 16:45				
				16:45 - 17:30				
PŘEDVÁNOČNÍ VODOLÉČEBNÁ RELAXACE	14:30 - 15:15	14:30 - 15:15		14:30 - 15:15		18.11.2019 - 7.12.2019	Procedury + zábal - perličkové koupele, podvodní masáže, vířivé koupele končetin. Délka trvání lekce 45 minut.	otevřená
	15:15 - 16:00	15:15 - 16:00		15:15 - 16:00				
	16:00 - 16:45	16:00 - 16:45		16:00 - 16:45				
	16:45 - 17:30	16:45 - 17:30		16:45 - 17:30				
CVIČENÍ PRO ŽENY			14:30 - 15:30			celoročně	Zmírnění projevů stresové inkontinence Zdravé posílení svalů pánevního dna a tvarování postavy	otevřená
JOGA	7:00 - 8:00	7:00 - 8:00	17:00 - 18:00		7:00 - 8:00		Specializované skupinové cvičení pod vedením zkušeného lektora, 10 na sebe navazujících lekcí. Délka trvání 60 min	
		16:00 - 17:00				celoročně		uzavřená
KONDIČNÍ CVIČENÍ+VODOLÉČBA	16:00 - 17:30	10:00 - 11:30				celoročně	Skupinové cvičení pod vedením fyzioterapeuta + vodoléčba (bazén, perličková koupel, vířivá koupel končetin). Délka trvání lekce 90 minut.	otevřená
ACT - CVIČENÍ PRO NAPŘÍMENÁ ZÁDA	14:15 - 15:00					celoročně	Posílení pohybových a psychofyzických funkcí metodou ACT. Soubor 10 na sebe navazujících lekcí.	uzavřená
	15:00 - 16:00							
DYNAMICKÉ CVIČENÍ PRO STABILIZACI PÁTEŘE			16:00 - 17:00			celoročně	Prevence funkčních poruch pohybového systému, odstranění špatných stereotypů a optimalizace pohybového chování metodou DNS prof. Koláře. Soubor 10 na sebe navazujících lekcí.	uzavřená
ŠKOLA ZAD		14:30 - 16:00				22.1.-26.2.2019 a 10.9.-15.10.2019	Prevence bolestí zad, kompenzační cvičení a správné provádění pracovních pohybů,sportovních aktivit apod. Celkem 6 na sebe navazujících lekcí.	uzavřená
		16:00 - 17:30						
ŠKOLA ZAD MINI	dle dohody					celoročně	Prevence bolestí zad, kompenzační cvičení a správné provádění pracovních pohybů a sportovních aktivit.	
FITNESS	dle dohody					celoročně	Fitness cvičení obsahuje vstupní instruktáž, sestavení cvičebního plánu, posilování na přístrojích.	otevřená
ZDRAVOTNÍ KRITÉRIA PŘI PRÁCI S PC	dle dohody					celoročně	Ve spolupráci s ergonomií ŠA podle předem zpracovaného plánu, v rámci dohledů na jednotlivých pracovištích.	
DEN ZDRAVÍ NA UČITIŠTI	dle dohody					1x ročně	Dvoudenní program pro žáky 2. ročníků SOU ŠKODA v tělocvičně SOU.	
GRAVID CVIČENÍ		17:00 - 18:00				celoročně	Skupinové cvičení pro ženy od 12. týdne těhotenství do porodu (pod odborným dohledem fyzioterapeuta, po doporučení gynekologem).	uzavřená
PILATES		14:30 - 15:30		7:00 - 8:00		celoročně	Skupinové cvičení rozvíjející koncentraci, sílu, flexibilitu těla a dýchání.	uzavřená
50 +				14:30 -15:15		celoročně	Skupinové cvičení k prevenci bolestí zad, regeneraci páteře a velkých kloubů, přispívající k léčbě srdečně cévních, žaludečně střevních, močo-pohlavních potíží.	uzavřená
KRUHOVÝ TRÉNINK			7:00 - 8:00 14:30 - 15:30	14:30 - 15:30		celoročně	Fitness centrum v budově ubytovny ŠA,vedle Pentagonu	otevřená