



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Projekt „MAP II v ORP Vodňany“
CZ.02.3.68/0.0/0.0/17_047/0010669

Pozvánka

pro všechny zájemce z řad pedagogů a rodičovské veřejnosti na webinář

Jak sedět a vlastně se hýbat?

středa 3. 3. 2021 | 17:00-18:30

*webinář pro pohodlnější a
zdravější den za pracovním
stolem bez bolesti zad, krční
páteře i zápěstí*



LEKTORKAMI WEBINÁŘE JSOU KATARÍNA ŽELEZNÁ A PAVLA SKOPALOVÁ (FYZIOTERAPEUTKA)

DOZVÍTE SE

- co se děje ve vašem těle, když dlouho sedíte
- proč se tak často hrbíte a jak tomu předcházet
- proč neexistuje ideální sed a z jakého důvodu nevádí ani občasná práce z pohovky či postele
- proč pod notebook patří knihy
- proč je důležité se v průběhu dne protahovat a někdy si i třeba hodit nohy nahoru

NAUČÍTE SE

- praktické protahovačky pro sedavé zaměstnání
- aktivní sed a jeho vhodné alternativy
- ergonomické nastavení pracovního místa na homeoffice
... a další užitečné tipy pro homeoffice bez bolesti!

Počet účastníků je omezen, **webinář je pro všechny účastníky zdarma.**

Přihlášení a případné dotazy: barbora.louzenska@seznam.cz, mob. 728 736 245

Vás MAS Vodňanská ryba

