



# CENTRUM PRO PODPORU PEČUJÍCÍCH OSOB

Žižkova 10, 789 01 Zábřeh

## WORKSHOP

### Prevence pohybových bolestí pečujících osob

- **prevence přetížení a bolesti**
  - aktivní regenerace
  - kompenzační cvičení
- **mobilita a stabilita**
  - prevence bolesti zad a posílení těla
- **pohybová rutina pro pečující**
  - krátké pohybové bloky zaměřené na konkrétní části těla



Mgr. Michaela Pečimuthová  
fyzioterapeut

**ÚTERÝ** 

**29. 4. 2025 v 16:00**

Farní 9, Zábřeh

**PRO LAICKÉ PEČOVATELE  
V DOMÁCNOSTI**

**ZDARMA!**

S sebou: karimatka a oblečení vhodné na pohyb

Prosíme o nahlášení účasti!

Centrum pro podporu pečujících osob Zábřeh, CZ.03.02.02/00/22\_014/0000512

Tel. 605 403 832



Financováno  
Evropskou unií

 Charita  
Zábřeh