



Cvičení pod vedením fyzioterapeutů (nejen z RS centra VFN) v Praze

Cvičební lekce se konají v prostorách Centra tance, ulice Politických vězňů 8, ve 4.patře (dostupné výtahem, ale při vstupu do budovy je nutné překonat několik schodů, nejbližší MHD je stanice Muzeum).

Pro rezervaci místa na lekci prosím pište na: klara.novotna@vfn.cz

Pátek 13.března 2026

Sál 1

14,30 hod-Kruhový trénink (Bára)

15,30 hod- Kommo® cvičení (Gábina)

Sál 2

14,30 hod-Pilates (Lucka)

15,30 hod-Bioenergetické cvičení (Lucka)

Sobota 14.března 2026

Sál 1

10 hod-Kruhový trénink (Jiřina)

11-11.30 hod-balanční cvičení na bosu (Marie)

11.30-12 hod- Kommo® cvičení (Gábina)

12 hod- Muzikoterapie (Eliška Baloghová)

13 hod- Akrálně koaktivační terapie-ACT (Dáda J)

14 hod-Taichi (Peter H.)

Sál 2

10 hod-DNS (Marie)

11 hod-Zdravá záda (Zuzana)

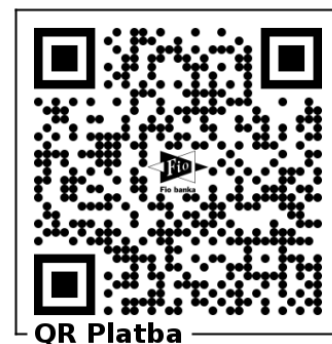
12 hod-Jemná protahovací jóga (Tereza)

13 hod-Kundalini jóga (1,5 hodiny)
(prof.Kubala Havrdová)

Pro rezervaci místa na lekci prosím pište na: klara.novotna@vfn.cz



Cvičební lekce jsou za dobrovolný příspěvek Nadačnímu fondu Impuls, který dlouhodobě podporuje rehabilitaci osob s RS. Podpořit aktivitu NF Impuls můžete i v případě, že si nepřijdete zacvičit prostřednictvím QR kódu:



Bližší popis lekcí

Akrálně koaktivační terapie (ACT) je systémem cviků inspirovaných motorickým vývojem dětí do 1 roku života. Základem cviků je vzpírání o dlaně nebo chodidla, pomocí kterého aktivuje stabilizační svaly.



Balanční cvičení na bosu-lekce bude využívat pomůcku bosu (vypadá jako polovina velkého míče) a je možné tedy stát nebo provádět jiné cviky na její kulaté nebo pené ploše



Bioenergetické cvičení je psychoterapeutická metoda využívající jednoduché pohyby pro uvolnění nadměrného svalového napětí a psychické tenze

Dynamická neuromuskulární stabilizace (DNS) je cvičení vycházející z metody profesora Koláře. Cvičební polohy vychází z dětského vývoje (ale oproti CNS jsou někdy i náročnější) s cílem podpořit hluboký stabilizační systém páteře.



Jemná protahovací jóga je cvičení jógy, při kterém bude důraz kladen na jemné protažení v asánách a relaxaci.

Kommo® cvičení je hravé cvičení s tyčí, při kterém kombinujeme cviky s přidávanými kognitivními úkoly pro podporu pozornosti, soustředění a neuroplasticity.



Kruhový trénink můžete znát z našich skupinových lekcí ve Viničné. Využijeme zde různé cvičební pomůcky pro vytvoření stanovišť s posilovacími a balančními cviky.



Kundalini jóga je speciální druh jógy, který spíše než klasické asány využívá opakované dynamické pohyby v asánách, často kombinovaný s mantrami nebo dechovým cvičením. Na závěr doplněný relaxací a meditací.



Muzikoterapie je terapeutický obor, který využívá hudební prvky (zvuk, rytmus, harmonie a melodie) pro léčbu, osobní rozvoj nebo třeba podpora komunikace. Často využívá speciální nástroje, na které je jednoduché hrát i bez předchozích znalostí.

Pilates zahrnuje nejčastěji cvičení s vahou vlastního těla. Cviky v pilates se provádějí pomalu, kontrolovaně a plynule. Jednotlivé cviky kombinují posilování a protahování. Při cvičení se využívá vědomé dýchání, které je koordinováno s pečlivě prováděnými pohyby.



Taichi je pomalé cvičení prováděné ve stoje, které připomíná zpomalené pohyby čínského bojového umění. Využívá rozkročený postoj s pokrčenými koleny a je proto velmi vhodné pro zlepšení rovnováhy.



Zdravá záda cvičení využívající protahování nejčastěji zkrácených svalů, které mohou za bolesti zad, a posilování svalů oslabených.

