



## Chcete předejít obtížím s pohybovým aparátem?

### Navštivte preventivní program „ŠKOLA ZAD“

**Škola zad** je určena všem věkovým skupinám, ať již pracují s PC nebo manipulují s břemeny.

#### Cvičení a jeho hlavní efekty:

- ✚ předcházení vzniku bolestí zad
- ✚ správné sezení u PC
- ✚ provádění správných pracovních pohybů
- ✚ řádné manipulování s břemeny
- ✚ provádění kompenzačních cvičení
- ✚ motivační vedení ke sportu

Preventivní program je určen zaměstnancům ŠKODA AUTO a. s., účast je bezplatná a probíhá mimo jejich pracovní dobu.

Jedná se o uzavřený soubor lekcí.

Objednání    každý pracovní den od 7:00 do 15:00

Telefonicky    724 171 914 nebo int. linka 13606

Osobně        na recepci EUC Premium (přízemí Polikliniky ŠKODA)

**v naší péči**