

KURZ ZÁKLADY LEZECKÉHO POHYBU

pro dospělé i dospívající

Nauč se, jak efektivně využít svoje tělo při lezení na stěně.

Čeká tě 10 lekcí, kde se postupně naučíš jak zapojit nohy, ruce a střed těla při lezeckém pohybu, ale především si pořádně zalezeš. Ukážeme si jak se rozcvičit, posílit a protáhnout tak, ať tě po výkonu nebolí celé tělo ještě několik dní. Vše v souladu s principy zdravého pohybu. Samozřejmě tě seznámím i s jistěním a bezpečností při lezení. Kurz je určen jak pro úplně nováčky, tak i mírně pokročilé lezce.

Jmenuji se Ondřej Mečkovský, jsem fyzioterapeut a zapálený lezec. Lezení se věnuji přes 10 let. Díky propojení znalostí z fyzioterapie a praxe na stěně ti ukážu, jak lézt zdravě, efektivně a s radostí. Mým cílem je, aby sis z kurzu odnesl nejen technické dovednosti, ale i jistotu v pohybu a chuť objevovat krásu lezení.

KDE? DDM Brumov (Mýto 184, 763 31 Brumov-Bylnice)

KDY? každou středu 18:30 - 20:00, od 8.10. do 10.12. 2025

CENA: 2000 korun (včetně možnosti zapůjčení sedáku, lana a jistícího vybavení)

Pro zapsání do kurzu mě kontaktuj na:

- tel./whatsapp +420 773 995 737
- fyziomeckovsky@gmail.com