

Workshop Zdravá záda - pro kancelářské pracovníky

13.11.2023 - Nikola Havlov | Fakulta sociálních věd UK

Srdečně vás zveme na školení zaměřené na správné sezení, které jsme připravili ve spolupráci s fyzioterapeutkou Eliškou Strouhalovou pro zaměstnance a zaměstnankyně FSV UK.

Workshop Zdravá záda - pro kancelářské pracovníky proběhne v listopadu 2023 ve dvou termínech:

- středa **22. 11. od 9:00 do 10:30 na Hollaru** (místnost H212) a
- čtvrtek **30. 11. od 14:00 do 15:30 v Jinonicích** (místnost B316).

V případě zájmu se přihlašujte přes tento registrační formulář. Kapacita obou termínů je vždy 20 osob.

Na workshopu se dozvíte proč a jak správně sedět, jak postavení těla ovlivňuje zdraví a co s tím při sedavém zaměstnání. Získáte tipy na cvičení do kanceláře a lektorka předvede ukázkou několika typů sedu i pomůcky vhodné pro sedavé zaměstnání.

V případě dotazů se obraťte na Nikolu Havlovou na e-mailu nikola.havlova@fsv.cuni.cz.

<https://fsv.cuni.cz/aktuality/workshop-zdrava-zada-pro-kancelarske-pracovniky>