

Vzdělávací seminář Jak na kvalitní spánek a prevenci únavy

27.4.2023 - Alena Krátká | Vysoká škola báňská - Technická univerzita Ostrava

Zveme vás na vzdělávací seminář

Jak na kvalitní spánek a prevenci únavy (spánek a jeho vliv nejen na sportovní výkon)

Jaký vliv na výkon (nejen sportovní) má kvalita spánku se dozvíte od jedné z nejlepších odbornic na sport a životosprávu současnosti, MUDr. Marie Skalské.

Seminář, který připravil Institut tělesné výchovy a sportu VŠB-TUO ve spolupráci s Krajskou atletickou akademií Ostrava proběhne 18. 5. 2023 v aule VŠB-TUO (AU1) od 16:00 do 20:00 hodin.

Seminář je podporován z projektu ČAUS a poplatek pro akademické pracovníky a studenty je pouze 50,- Kč (příspěvek na občerstvení).

Cena pro ostatní veřejnost: 490,- Kč.

<https://www.vsb.cz/magazin/cs/detail-novinky?reportId=45311>