

TISKOVÁ ZPRÁVA NEMOCNICE BLANSKO

Nový rozvrh v Nemocvičně přináší řadu změn, mimo jiné znovu zařazení DĚTSKÝCH POHYBOVEK

Od října 2018 proběhla obměna rozvrhu sálových lekcí v Nemocvičně. V současné době nabízíme 24 sálových lekcí týdně, přičemž paleta cvičebních programů je pestrá, vybere si opravdu každý.

K dispozici jsou následující lekce:

Nově: TRX, CROSS ZAČÁTEČNÍCI a DYNAMICKÁ HATHA YOGA. Přidány byly velice žádané lekce PILATES, a to tři lekce týdně. V rozvrhu zůstávají: TABATA, TABATA ZAČÁTEČNÍCI, CORE TRÉNINK, KRUHOVÝ TRÉNINK, CROSS TRÉNINK, BŘICHO A POZADÍ, BOSU, POWER YOGA, RELAX YOGA a YIN YANG YOGA. Nabízené lekce jsou moderní metody, které posilují nejen všechny hlavní svalové skupiny, ale také kardio systém, zlepšují dýchání, vyrovnávají skoliotické držení těla, zvyšují fyzickou kondici a v neposlední řadě spalují kalorie.

Novinkou je od října znovu obnovení cvičebních lekcí pro děti – DĚTSKÝCH POHYBOVEK. Lekce jsou určeny pro děti od cca 5 do 13 let. V hodinách se zaměřujeme na protažení těla a pohybové základy pro kondici a rozvoj dětí. Samozřejmě se část lekce pojme i zábavnou formou (pohybové hry). Nechybí ani základy gymnastiky, aerobního cvičení, rozvoj vytrvalosti, samostatnosti a sebedůvěry dítěte. V lekci je hlavním cílem naučit děti lásce ke sportu a pohybu a začlenit je do sportovního kolektivu. **Dětské pohybovky trénují IRČA a DENISA, a to každé pondělí, středu a pátek, vždy od 15:15 - 16:15 hodin.**

Cena lekce je 60,- Kč a je možné platit jak jednorázové vstupy, tak nabít kredit (zde při nabití částky nad 500,- Kč přidáme na účet 10 % z částky). Velkou výhodou je možnost uplatnit doklad o zaplacení u zdravotní pojišťovny dítěte, která v různých formách na pohybovou aktivitu dětí přispívá (např. u VZP ČR 500,- Kč).

Všechny cvičební programy v Nemocvičně jsou vedené týmem profesionálů, zaměstnanců blanenské nemocnice. Jedná se o zkušené trenéry, trenéry s potřebnými licencemi nebo akreditací a fyzioterapeuty, nad kterými Nemocnice Blansko drží záštitu a záruku jejich kvality. Všechny lekce jsou popsány na webových stránkách www.nemocvicna.cz.

Zacvičit si mohou přijít lidé jakéhokoliv věku včetně dětí, mladých lidí, maminek na rodičovské dovolené nebo seniorů. K dispozici jsou moderní cvičební programy a samozřejmě moderní cvičební pomůcky (kettlebely, balanční podložky BOSU, aerobic bally, gym bally, TRX, švihadla, posilovací gummy, medicinbally, veslovací trenažer, rotoped, běžecký pás aj.).

Nemocvična poskytuje ucelenou nabídku pro zdravý životní styl, ve které nechybí ani **Nutričního poradenství**. Samozřejmostí je sympatické, moderní a čisté prostředí včetně oddělených pánských a dámských šaten, sociálního zařízení se sprchami, individuálním cvičebním boxem a masérnou. Součástí prostor je i klidová zóna s vířivkou a saunou. Nechybí ani sportovní bar, ve kterém je k dispozici naprosto všechno, co je k cvičení potřeba - sortiment sportovní výživy (iontové nápoje, spalovače, proteinové nápoje a tyčinky aj.), káva, balená voda, ale i možnost koupit si ručník nebo ponožky. Nabízíme také wi-fi free a možnost parkování. Přijímáme platební karty i platbu kartou MULTISPORT a ACTIVEPASS.



Blansku dne 16.10.2018

MUDr. Vladimíra Danihelková, MBA
ředitelka Nemocnice Blansko

Bc. Kateřina Ostrá
tisková mluvčí