

# NOVINKA PRO TĚHULKY !!!



## CVIČÍME METODOU „KEBBELTS“

**Kebbelts je cvičební metoda, která zahrnuje širokou škálu tělesných cvičení s rozdílnými účinky na lidský organismus. Tato metoda se věnuje nácviku kompenzačního a relaxačního cvičení, funkční diagnostice a korekci, pracuje s vlastní vahou těla.**

**Je vhodná pro nastávající maminky, ale i pro všechny věkové skupiny. Je bez poskoků a nárazů, udržuje jejich tepovou frekvenci ve zdravotní zóně.**

**Metoda je vhodná k udržení vitality a kondice, zlepšování a odstraňování zdravotních potíží, k nácviku správného dýchání, koncentraci a relaxaci a také k vyrovnání svalových dysbalancí. Cvičení je prováděno s korekcí a využívá náčiní jako jsou velké a malé míče.**

**Těší se na vás Milada Kostrubová – akreditovaná instruktorka, laktační poradkyně :)**

