

# Zdravá záda a stabilizační systém s Alenou Stellnerovou



Chcete se dozvědět, co dělat pro posílení pánevního dna v běžném denním shonu, o příčinách vzniku inkontinence a řešení jejích následků? Bolí Vás kostrč či bedra? Hrozí Vám prolaps dělohy?

**Úterý 13.6. 2023 od 18. hodin**  
v Obecní knihovně, Příčná 61, Mukařov

Nutná rezervace do 9.6.2023 na email:

[kavarnicka@kkcm.cz](mailto:kavarnicka@kkcm.cz) nebo na tel: 602 361 334

**Vstupné: 150 Kč, senioři a ženy na mateřské 120 Kč**



KULTURNÍ  
A KOMUNITNÍ  
CENTRUM  
MUKAŘOV

[www.kkcm.cz](http://www.kkcm.cz)



OBECNÍ KNIHOVNA  
V MUKAŘOVĚ



[www.mukarov.cz](http://www.mukarov.cz)