

Spolek Zvolská 4
vás zve na přednášku do komunitního centra,
která se bude konat ve čtvrtek 15. září v 18.00 hodin.

Motto

„Není života bez vody – není vody bez života“



Téma přednášky

otužování



Proč bychom se měli otužovat
Co nám přináší otužování – zdravotní benefit
Jak začít s otužováním
Čeho se vyvarovat – chyby začátečníka
Heslo dne = vydržet a nepovolit
Zdravotní rizika – extrémní otužování
Otužování = správná droga na celý život

potápění



Proč se potápíme
Co nám přináší potápění
Přístrojové a nádechové potápění
Žádná panika – rozvaha – klid – chladná hlava
Poznání světa pod vodou
Rizika a hazard se zdravím a životem
Potápění = kouzlo nepoznaného, vodní vesmír

Na setkání s vámi, na přednášku i povídání s vámi se těší přednášející

Bohumil Molek

(závodní plavání, dálkové plavání, zimní plavání, potápění AIR & FREE, rozhodčí a učitel plavání)

