

Název vzdělávací akce	A.1.4 Zdravá populace – Aktivní stáří Přednáška – Role pánevního dna v tělesné rovnováze a celkovém zdraví	
Cílová skupina	široká veřejnost	
Anotace	Role pánevního dna v tělesné rovnováze a celkovém zdraví Přednáška se zaměří na význam pánevního dna jako zásadního prvku tělesné stability, funkčního pohybu a celkového zdraví. Účastníci se seznámí s anatomií a fyziologií pánevního dna, s principy jeho správné aktivace a relaxace a s možnostmi prevence obtíží spojených s jeho oslabením. Součástí bude ukázka jednoduchých, ale účinných cviků, které podporují obnovu síly, pružnosti a vědomé propojení této oblasti s dechem a držením těla. Přednáška poskytne odborně podložené poznatky i praktické inspirace, jež mohou přispět ke zlepšení fyzické kondice, psychické pohody a vnitřní rovnováhy. Akce je realizovaná v rámci projektu "RUR – Region univerzitě, univerzita regionu, reg. č. CZ.10.02.01/00/22_002/0000210".	
Pořadatel (fakulta)	Fakulta zdravotnických studií (FZS)	
Garant vzdělávací akce		
Kontaktní osoba (e-mail, tel.) vč. prokliku na web fakulty	Mgr. Libešová Lucie, Katedra ošetřovatelství, FZS (lucie.libesova@ujep.cz)	
Délka vzdělávací akce	Počet semestrů	
	Počet hodin	
Termín a čas konání akce	10.11.2025, 9:00-12:30 hod.	
Místo konání akce	Magistrát města Ústí nad Labem, vchod z Lidického náměstí, 2. patro	
Maximální počet účastníků		
Minimální počet účastníků		
Forma ukončení vzdělávací akce (osvědčení aj.)		
Termín pro podání přihlášky		
Způsob přihlášení (on-line, bez registrace aj.)	viz Kontaktní osoba	
Cena vzdělávací akce	zdarma (projekt RUR)	