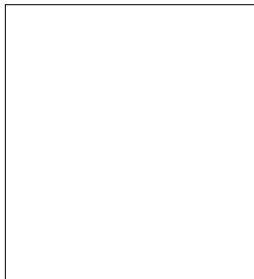


# KURZY A NABÍDKA PRO VOLNÝ ČAS

## Reflexní masáž a terapie na zónách plosek nohou

Termín konání: 8. 4. - 9. 4. 2011,  
pátek 15.00 - 19.00, sobota 9.00 - 17.00  
Cena 2200,- Kč  
Přednášející: Bc. Helena Šosová,  
Zdeňka Šosová



## Dornova metoda a Breussova masáž ucelený kurz obou metod

Termín konání: 20. - 22. 5. 2011  
pátek: 15.00hod - 18.00 hod  
sobota: 8:30- 18:00 hod - polední přestávka  
neděle: 8:30- 14:00 hod bez polední přestávky  
Cena 3100,- Kč

Přednášející: Anna Velišková, Německo  
Kurzy se konají na rehabilitačním oddělení v H.Týně, Dobrovského 254

**Kurzy jsou limitovány počtem účastníků.**

Je požádáno o kredity UNIFY /12 kreditů/

Přihlášky: písemně na adresu  
Rehabilitace Šos s.r.o., Dobrovského 254,  
346 01 Horšovský Týn, telefon 379428620,  
602464980, email: zdeneksos@arcom.cz

## Klub jógy

pokračuje v MKZ H. Týn

lekce probíhají každý čtvrtek od 17.30 do 19.00



**Těší se na Vás lektorka Bohdana Heroldová**

## Dětská jóga

probíhá v MKZ H. Týn

lekce každé úterý od 16.00 do 16.45



**Těší se na Vás Hanka Kloboučnicková**

Rehabilitace Šos s.r.o., Dobrovského 254, 346 01 Horšovský Týn pořádá  
v neděli 10. 4. 2011 SEMINÁŘ QI - GONG (ČCHI - KUNG)

## Cesta ke zdraví a dlouhověkosti

LEKTOR SEMINÁŘE: Tomáš Bezděk diplomovaný fyzioterapeut

Místo konání: Rehabilitační odd., Dobrovského 254, H. Týn

Přihlášky: Rehabil. odd. H. Týn, tel. 379 428 620, zdeneksos@arcom.cz

**Seminář je určen nejen úplným začátečníkům, ale i všem studentům Taiji Quan (Taiči).**  
Čchi kung je nedílnou součástí tradiční čínské medicíny. Cvičení má léčivý účinek pro mnoho nemocí, ale umožňuje i nemocem předcházet.

**Účast na semináři není podmíněna žádnými předchozími zkušenostmi s Taiji nebo Qi-gong.**

Udržujte své zdraví chůzí s hůlkami

## Nordic walking

Instruktor: Bc. Helena Šosová  
Každé úterý od 14.00 hod. - sraz u vchodu do parku baproti obchodnímu domu  
Hůlky je možné zapůjčit u Z. Šosové 606 557 798

Těší se na vás  
Zdeňka a Helena Šosová



## KURZ SNIŽOVÁNÍ NADVÁHY - STOB



KURZ SNIŽOVÁNÍ NADVÁHY - STOB  
Zahajujeme  
5. dubna 2011

Kurz využívá metodiku kognitivně behaviorální psychoterapie. Kurz je vhodný i pro diabetiky 2. typu (pro jejich zařazení je nutné vyjádření diabetologa, zda souhlasí s pohybovou aktivitou, která je součástí kurzu).

Budeme se setkávat po dobu 12 týdnů - 1 x týdně od 17.00 do 19.00 hodin, 1 hodina tělesné aktivity a 1 hodiny terapie.

Znamená to 12 týdnů společného cvičení, konzultací, relaxace. Začínáme cvičením. Již na 1. lekci s sebou přinesete: cvičební podložku, pití, psací potřeby. Lze získat příspěvek od VZP 500,- Kč.

12 lekcí - 2000,- Kč, v ceně jsou zahrnuté výukové materiály.

Informace a přihlášky:

MUDr. Viola Chvalová, lektor společnosti STOB,  
Tyršova 89, 345 43 Koloveč  
tel.: 724 152 640

e-mail: violachvalova@seznam.cz

## POZVÁNKY

### Stavění májky

Dovolujeme si Vás pozvat na autogramiádu nové knihy

V letošním roce případně poslední dubnový den na sobotu (30.4.), kdy bude SDH Horšovský Týn, jako každoročně, provádět stavění májky v Sadech Petra Bezruče.

Předpokládaný začátek akce je od 16,00 hodin. Dále bude připraveno posezení u májky včetně grilovaného selete. Konec akce je individuální. Dobrou náladu s sebou.

### Pozvánka pro seniory

Zveme všechny seniory na posezení s kulturním programem u příležitosti oslavy Dne matek, které se bude konat v neděli 8. května 2011 od 13,00 hodin v kině v Horšovském Týně.

**Klub společenských akcí při MěÚ H. Týn**

### KARA MOR, poslední čaroděj ze země Kůd

Autogramiáda se uskuteční v Horšovském Týně a to ve čtvrtek 7. dubna t.r. od 17.30 hodin.

Knížka je tentokrát vyzdobena krásnými obrázky dětí, které zvítězily ve výtvarné soutěži vyhlášené ve školách ve Staňkově, Holýšově, Horšovském Týně a v Domažlicích.

Obálku a doplňky vytvořil opět p. Palme.

Knížka bude ke koupi za sníženou cenu. K dispozici budou i ostatní knihy tohoto autora. Součástí autogramiády bude veřejné čtení a beseda s autorem a také s ilustrátorem, malířem J. F. Palmem.

**Účast dětí vítána.**

**Srdečně zvou - autor knihy - Ivan Vičar, Městská knihovna H. Týn a MKZ H. Týn**  
Info: 737 239 737, e-mail: ivan.vicar@seznam.cz