

Přednášky pro každého: v 16:30 hod v sále Městské knihovny, Znojmo



KLUBY  
ZDRAVÍ

# POZVÁNKA

Přijďte si poslechnout zajímavé téma a inspirovat se z přednášky Klubu zdraví ve čtvrtek dne 26.2.2026 v 16:30 hodin.

## Otužování – módní trend nebo cesta k odolnosti?

**Přednášet bude Mgr. Pavel Kořenský**

Přednáška o tom, proč se lidé nadchnou pro koupání v ledové vodě ❄️ jaké jsou zdravotní účinky 🧘 otužování a jak se můžeme na otužování připravit, aby tělu prospívalo a přinášelo radost. 😊

Městská knihovna, Zámečnická 9, Znojmo  
konferenční sál, 2. patro

**[www.klubyzdravi.cz](http://www.klubyzdravi.cz)**

Kluby zdraví jsou organizovány pod záštitou z. s. Život a zdraví.