

# SDH Kamenná

ve spolupráci

## s Klubem ledních medvědů Třebíč,

si Vás dovoluje pozvat na:

### ukázkou otužování.

Místo: obec Kamenná, areál koupaliště

Termín: neděle 17. února od 14:00 hodin

Všichni zájemci o vyzkoušení vítáni.

Po dobu akce bude k dispozici vytápěná budova a teplé nápoje.



[www.sdhkamenna.eu](http://www.sdhkamenna.eu)

[www.otuzilci-trebic.cz](http://www.otuzilci-trebic.cz)



Otužování je metoda posílení imunitního systému. Sprchování studenou vodou - plavání se studené vodě - saunování - celoroční sportování ve volné přírodě.