
STOWARZYSZENIE POMOCY CHORYM MAGDALENY SADOWSKIEJ „WYGRAJ ZDROWIE” ORGANIZUJE BEZPŁATNE ZAJĘCIA GIMNASTYCZNE

🔴 *Dla kogo ?*

Dla każdego, kto chce poprawić swoją sprawność fizyczną, a przede wszystkim WYGRAĆ ZDROWIE

🔴 *Gdzie ?*

Sala gimnastyczna SEKTOR 3 ul. Legnicka obok stacji BP

🔴 *Kiedy ?*

Startujemy w pierwszą sobotę listopada. Terminy zajęć 02.11, 09.11, 16.11, 23.11, 30.11 Godz. 16:30

Zajęcia skierowane są przede wszystkim do pacjentów z chorobą (rzs) Reumatoidalne Zapalenie Stawów i pacjentów Onkologicznych.

Program zajęć dostosowany jest do możliwości i potrzeb uczestników oraz zawiera następujące elementy:

- Ćwiczenia oddechowe
- Ćwiczenia ogólnousprawniające
- Techniki relaksacyjne
- Pozycje ułożeniowe odciążające stawy
- Ćwiczenia wzmacniające i rozciągające mięśnie
- Elementy treningu Nordic Walking

