

## Zapisy od dzisiaj

24.06.2022 r.

Od dzisiaj ruszają zapisy na bezpłatne zajęcia dla seniorów. Zapisy prowadzi Biblioteka Publiczna (ul.23 Stycznia 9) osobiście lub pod nr telefonu 52 387 01 52. Nabór kończy się 8 lipca. Głównym celem programu jest zmniejszenie liczby upadków i urazów wśród osób po 60 r.ż. uczestniczących w programie.

### Cele szczegółowe programu to:

- poprawa sprawności fizycznej oraz wykształcenie nawyków systematycznych ćwiczeń fizycznych wśród uczestników programu;
- zwiększenie wiedzy uczestników programu dotyczącej wpływu aktywności fizycznej na zdrowie;
- zwiększenie liczby trenerów przygotowanych do pracy z osobami powyżej 60 r.ż.

**PROGRAM ZAPOBIEGANIA  
UPADKOM DLA SENIORÓW  
W WOJEWÓDZTWIE KUJAWSKO-POMORSKIM**

**KUJAWY  
POMORZE**

**POPRAW SWOJĄ KONDYCJĘ  
POPRZEZ CZTERY RODZAJE ĆWICZEŃ:**

- Ćwiczenia wydolnościowe
- Ćwiczenia siły mięśniowej
- Ćwiczenia równowagi
- Ćwiczenia rozciągające

## Powrót

- [Print](#)
- [Download PDF](#)
- [All news](#)
- [Archive](#)