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