

Bezpłatna edukacja zdrowotna i aktywność ruchowa dla seniorów

29/03/2018

Zapraszamy osoby w wieku 60 lat i więcej na zajęcia „Utrzymaj równowagę 60+”.

Podczas zajęć:

- znajdziesz odpowiedź, jak aktywność fizyczna działa na układ krążenia, układ oddechowy, czy też na siłę i elastyczność mięśni,
- dowiesz się o wpływie aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne,
- poznasz techniki chodzenia z kijkami do Nordic Walking
- posłuchasz, jak używać i dobrać kije do Nordic Walking,
- przespacerujesz się z kijkami,
- otrzymasz pamiątkową koszulkę „Łódzkie ma pomysł na zdrowie” i dyplom, nad Twoim bezpieczeństwem czuwać będzie ratownik medyczny.

Zajęcia będą prowadzone przez fizjoterapeutę i instruktora Nordic Walking.


Zajęcia odbędą się w Rawie Mazowieckiej, Opcznie, Łęczycy, Łasku i Bełchatowie.

Realizatorem projektu jest Fundacja Pamałka – Pomagamy w Bełchatowie.

Informacje o projekcie uzyskasz pod numerem telefonu: **781-315-059**

Serdecznie zapraszamy!

Zadanie pn. Łódzkie ma pomysł na zdrowie – Utrzymaj równowagę 60+ w całości finansowane ze środków Samorządu Województwa Łódzkiego.

 [brain-2146156_340.jpg](#) [1]

Linki:

[1]

http://profilaktyka.lodzkie.pl/sites/profilaktyka.lodzkie.pl/files/news/images/brain-2146156_340_2.jpg