



NÝDECKÁ UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

Vás zve na seminář

ZDRAVÍ A POHYBOVÉ AKTIVITY SENIORŮ 1. polovina posluchačů A - L

Přednášející: Mgr. Zuzana Čilová, fyzioterapeut

Datum: úterý 13. března 2018 v 15.30 hodin

Místo konání: sál v zázemí pro sportovce v Nýdku

Vstupné: zdarma, pohodlné oblečení

Jak zůstat zdravý a vitální: výživa seniorů – příjem tekutin, složení stravy, potravinové doplňky. Vhodně sestavený, dlouhodobě prováděný cvičební program prokazatelně přináší pozitiva: delší život, silnější kosti, nižší výskyt bolestí kloubů a svalů, zlepšenou pohyblivost a rovnováhu, nižší výskyt pádů a závažných zdravotních poruch.
Praktické ukázky jednoduchých cviků.

