

## Program przeciw upadkom także w Drzycimiu



## **Program przeciw upadkom także w Drzycimiu**

Data publikacji  
31.07.2020 08:48

**Wójt Gminy Drzycim zaprasza osoby powyżej 60-tego roku życia do udziału w „Programie zapobiegania upadkom dla seniorów w województwie**

## **kujawsko - pomorskim 2020”.**

Celami programu są:

- poprawa sprawności fizycznej oraz wykształcenie nawyków systematycznych ćwiczeń fizycznych wśród uczestników programu;
- zwiększenie wiedzy uczestników programu dotyczącej wpływu aktywności fizycznej na zdrowie.

W procesie rekrutacji do programu zostaną przeprowadzone badania kwalifikacyjne (badania lekarskie, ocena sprawności fizycznej).

Ćwiczenia odbywać się będą w grupach, 3 razy w tygodniu przez 45 min. Realizacja zajęć treningowych ukierunkowana będzie na poprawę: sprawności krążeniowo-oddechowej, siły wytrzymałości mięśniowej, gibkości; równowagi.

**Zgłoszenia do programu przyjmowane są pod nr tel. 52 33 17 079.**

[Więcej informacji.](#)

Źródło: <https://drzycim.pl/2020/07/21/28695/>

Grafika: <https://pixabay.com/pl/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)
  
- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)