 

**Dotační program na podporu zdravého stárnutí v MSK na rok 2021**

**Projekt Aktivní a zdravé stárnutí v Nošovicích II.**



**SENIOR CVIČENÍ**

**S VLASTOU**

**10 lekcí pro ženy i muže**

**začínáme v úterý 5. 10. 2021**

**16.00 – 17.30 hod. tělocvična základní školy v Nošovicích**

**Rozvrh cvičení** (každá lekce bude obsahovat I. i II. část):

**I. část lekce cvičení zaměřené pro seniory**

páteř, břišní svaly, základy kalanetiky, cvičení na podložce, cvičení s pomůckami

**II. část lekce zdravotní a společenská výuka odborného lektora**

akupresurní body těla, péče o chodidla, dýchání jako základ zdraví, pozitivní přístup k životu, vícegenerační a partnerské vztahy, základy asertivního jednání, stravování ve vyšším věku, základy trénování paměti

  