

RUCH TO ZDROWIE - SZKOLENIE

Wojewódzki Ośrodek Sportu i Rekreacji im. Zbigniewa Majewskiego w Drzonkowie zaprasza do udziału w szkoleniu pn.: **“RUCH TO ZDROWIE – JAK BEZPIECZNIE I SKUTECZNIE WZMACNIAĆ MIĘŚNIE BRZUCHA?”**, które odbędzie się 28 marca 2019 r. (czwartek) w godz. od 15.00 do 18.00 w budynku Transgranicznej Akademii Sportu (sala A,B) , ul. Drzonków-Olimpijska 20. To piąty kurs z cyklu RUCH TO ZDROWIE mający służyć nauczycielom wychowania przedszkolnego i wczesnoszkolnego w pracy z dziećmi. Poprzednie edycje dotyczyły wad postawy, wad stop oraz wzmacniania mięśni posturalnych. Szkolenie przeprowadzi Pani dr Ewa Skorupka Prodziekan ds. Studiów i Studentów Wydziału Lekarskiego i Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Zielonogórskiego. W części praktycznej kursu uczestnikom zaprezentowane zostaną różne formy ćwiczeń korekcyjnych i zabaw. Wymagany będzie zatem strój sportowy. Program szkolenia: 15.00 Wykład: **“Ruch to zdrowie – Jak bezpiecznie i skutecznie wzmacniać mięśnie brzucha?”** 15.45 Przerwa kawowa 16.00 – 17.30 Warsztaty – prezentacje zabaw i ćwiczeń korekcyjnych: - Podstawowy zestaw ćwiczeń dla rodzica - wykorzystanie przyborów codziennego użytku do ćwiczeń w szkole, przedszkolu i w domu 17.30 Dyskusja 17.45 Podsumowanie i wręczenie certyfikatów Koszt uczestnictwa: 30 zł. Zgłoszenia będą przyjmowane na adres: [m.krupnicka\(małpa\)biuroesab.eu](mailto:m.krupnicka(małpa)biuroesab.eu)