
RUCH TO ZDROWIE – JAK BEZPIECZNIE I SKUTECZNIE WZMACNIAĆ MIĘŚNIE BRZUCHA?

W dniu 28 marca br. piąty raz w WOSiR Drzonków spotkali się nauczyciele wychowania przedszkolnego i wczesnoszkolnego, którzy wiedzą, że RUCH TO ZDROWIE i uczestniczyli bardzo aktywnie w warsztatach. Tematem tej edycji szkolenia z cyklu: Ruch to zdrowie było przybliżenie zasad jak bezpiecznie i skutecznie wzmocnić mięśnie brzucha. Zaprezentowane ćwiczenia mają służyć nauczycielom w pracy z dziećmi. Poprzednie edycje dotyczyły wad postawy, wad stop oraz zdrowego kręgosłupa. Szkolenie przeprowadziła Pani dr Ewa Skorupka Prodziekan ds. Studiów i Studentów Wydziału Lekarskiego i Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Zielonogórskiego.