



Warsztaty: „Zdrowe Plecy”

- Skierowane do różnych wiekowo grup odbiorców (młodzież licealna, studiująca, ucząca się, dorośli) z firm i placówek oświatowych.
- Warsztaty skoncentrowane na profilaktyce bólów kręgosłupa. W trakcie zajęć uczestnicy nauczą się prawidłowej postawy ciała, jak wzmacniać osłabione mięśnie posturalne, a także jak poprawić ruchomość swojego kręgosłupa i najważniejszych grup mięśniowych.
- W skład warsztatu wchodzi:
 - Wykład dotyczący anatomii, biomechaniki, oraz prawidłowej ergonomii i profilaktyki.
 - Część praktyczna - ćwiczenia wzmacniające i rozluźniające z różnymi przyborami:
 - laski gimnastyczne
 - małe piłeczki
 - Fit Ball
 - materace

- Wykonanie testów indywidualnych testów diagnostycznych:
 - badanie ruchomości kręgosłupa
 - analiza długości kończyn i mięśni
 - badanie wysklepienia stopy
- Dyskusja

Po odbyciu warsztatu - przewidziany jest **dyplom uczestnictwa + nagrody**

Jest to cykl spotkań po **120 minut**, odbywających się raz w tygodniu lub raz w miesiącu (w zależności od potrzeb).

Prowadzenie:

Łukasz Żynda, Fizjoterapeuta, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Pile, Zdrowie Publiczne - Studia magisterskie Uniwersytet Medyczny w Poznaniu, Fizjoterapia w kardiologii - studia podyplomowe Uniwersytet Medyczny w Szczecinie. Instruktor Ultimate Frisbee, Terapeuta BFB, Terapeuta SI
796 337 052

Koszt spotkania: zgodnie z cennikiem ustalonym na dany rok szkolny (od września 2014r. do września 2015r.; od października 2015r. nowy cennik).

Miejsce spotkań: Synergia. Gabinet EEG-Biofeedback. Diagnoza, Terapia, Konsultacje, Szkolenia. Iwona Garcarz, 44-100 Gliwice, ul. Bednarska 6a/1 (zajęcia prowadzone indywidualnie lub grupowo w gabinecie Synergia), w domu (z dojazdem) lub na terenie placówki oświatowej (z dojazdem).

Osoby zainteresowane proszę o kontakt: Iwona Garcarz, nr telefonu: **698-851-751**