



Akadēmija Arhimed
Ακαδემισα Αρημεδ



DELAVNICA ZDRAVJA POD GLOBOČAKOM

Turistično rekreacijsko društvo Globočak v sodelovanju z Akademijo Arhimed
vabi na delavnico zdravja z

dr. Davidom Ravnikom in mag. Simono Videnšek (Akademija Arhimed)

DOM MIHAELA GABRIJELČIČA SREDNJE

SOBOTA 29. Junij 2019 ob 10.00 uri

**Izvedeni bosta dve predavanji Svoboden in lahkoten korak ter Svoboden in lahkoten dih
ter meritve z demonstracijo**

Svoboden in lahkoten korak – zdrav življenjski slog in dejavniki tveganja (predavanje z delavnico)

Predavanje usmerjeno v življenjski slog, ki ima vpliv na zdravje gibal, vključno s promocijo zdravja tako doma, na delovnem mestu kot v prostem času. Predstavljeni bi bili različni pristopi k preprečevanju in zdravljenju težav v gibalih. Na sami delavnici bi bila predstavljena aktivacija za zdrave sklepe, hkrati pa bi izvedli meritve analize sestave telesa (Tanita MC-780MA), krvnega sladkorja, srčne frekvence in krvnega pritiska, udeleženci pa bi lahko poskusili demonstracijo kineziotape trakov, masažnih prijemov, prijemov refleksoterapije in manualne terapije.

Svoboden in lahkoten dih – pomen zdravih dihal za zdravje (predavanje z delavnico)

Predavanje usmerjeno v zgradbo in funkcijo dihal, pomena čistih dihal, predstavitev pripomočkov za krepitev dihal in čiščenje le-teh. V sami delavnici bi ocenili vzorce dihanja pri posameznikih, naučili jih dihalnih vaj in vaj v dihanju...

VSTOP PROST. VLJUDNO VABLJENI.

