



Nacionalna mreža NVO
s področja javnega zdravja 25 x 25



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA NOTRANJE ZADEVE



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad

VABILO nevladnim organizacijam

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije vas vabi na
brezplačno delavnico:

**»Osnovne smernice pri sestavljanju vadbene
enote za telesno dejavnost, s poudarkom na
ohranjanju mišičnega ravnovesja«**

**Delavnica bo v četrtek, 6. marca 2014, ob 16.30 uri v
M hotelu Ljubljana, Derčeva 4, Ljubljana**

Delavnico bo vodila: Darja Ažman, doktorica športnih znanosti, asistentka na Fakulteti za šport, pionirka nordijske hoje v Sloveniji, zdaj pa prva slovenska izvajalka metode Liebscher in Bracht (LNB), ki predvsem s pomočjo gibalnih ukrepov, kjer so osrednjega pomena specifične raztezne vaje, uspešno zmanjšuje oziroma odpravlja bolečine gibalnega aparata.

Program prilagamo spodaj.

**Prijava na brezplačno delavnico je obvezna,
po e-pošti na naslov: drustvo-zasrce@siol.net.**

Za več informacij pokličite organizatorja - Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Mreža NVO 25x25: 01/234 75 51.

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE | Dunajska 65 | 1000 Ljubljana | Slovenija | tel: +386 1 234 75 50

| www.zasrce.si | drustvo.zasrce@siol.net

ZA SRCE
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

Projekt »Mreža NVO 25x25« delno financira Evropska unija in sicer iz Evropskega socialnega sklada. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete: »Institucionalna in administrativna usposobljenost«, prednostne usmeritve: »Spodbujanje razvoja nevladnih organizacij, civilnega in socialnega dialoga«.



Nacionalna mreža NVO
s področja javnega zdravja 25 x 25



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA NOTRANJE ZADEVE



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad

PROGRAM

UVOD

1. Športna rekreacija oziroma telesna dejavnost za krepitev zdravja – neizogiben del odgovornega ravnanja do sebe,
2. kako kot amater pridobiti znanje in pravico vodenja določene gibalne aktivnosti.

OSREDNJA TEMA:

3. Kaj je vadbena enota, kako je sestavljena, s katerimi sredstvi učinkovito vplivamo na vadeče,
4. teoretično ozadje nove teorije odpravljanja bolečin oziroma preventive pred nastopom bolečin ter gibalnih ukrepov po metodi Liebscher in Bracht (LNB),
5. praktična izvedba LNB talnega programa – 12 najpomembnejših vaj za ohranitev mišičnega ravnovesja, nemotenega pretoka energije in vitalnosti gibalnega aparata.

Delavnica bo predvidoma trajala do 19.30 ure.

POMEMBNO! Za izvedbo praktičnega dela, ki se bo odvijal na tleh, udeležene prosimo, da na delavnico prinesejo ustrezno podlogo iz tanke pene («armaflex»), večjo (kopalno) brisačo ter udobne hlače.