



Jak ćwiczyć, korzystając z siłowni pod chmurką? Podpowie Ci fizjoterapeuta

data aktualizacji: 2016.09.05



W Iławie mieszkańcy mają do swojej dyspozycji dwie nowe plenerowe siłownie: przy ulicy Chełmińskiej oraz Kajki. Ćwiczenia na świeżym powietrzu to samo zdrowie i przyjemność, ale warto się upewnić, że wiemy, jak korzystać z poszczególnych urządzeń, by nasz wysiłek przyniósł zamierzone efekty. We wrześniu w Iławie będzie można bezpłatnie skorzystać z profesjonalnego instruktaza w tym zakresie.

Cenne wskazówki dotyczące poprawnego wykonywania ćwiczeń i korzystania z zewnętrznych siłowni oraz porady dotyczące zdrowego stylu życia - to oferta w ramach realizowanej przez Ośrodek Psychoedukacji Profilaktyki Uzależnień i Pomocy Rodzinie w Iławie kampanii edukacyjnej "Aktywnie i zdrowo". Do współpracy wydział Urzędu Miasta zaprosił Łukasza Kamińskiego. Fizjoterapeuta poprowadzi cykl łącznie czterech otwartych i bezpłatnych spotkań z mieszkańcami na terenie obu iławskich plenerowych siłowni.

Harmonogram spotkań z fizjoterapeutą Łukaszem Kamińskim w ramach kampanii "Aktywnie i zdrowo":

- siłownia na świeżym powietrzu przy siedzibie Ośrodka Psychoedukacji przy ulicy Chełmińskiej w Iławie, 14 i 21 września w godzinach 16:00 - 18:00

- siłownia na świeżym powietrzu przy ekomarinie przy ulicy Kajki w Ławie, 15 i 22 września w godzinach 16:00 - 18:00.

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/46534-jak-cwiczyc-korzystajac-z-silowni-pod-chmurka-podpowie-ci-fizjoterapeuta>