



## Prozdrowotne zajęcia dla seniorów



**W wybrane dni lipca i sierpnia zapraszamy seniorów z gminy Konstancin-Jeziorna na zajęcia prozdrowotne. Będą to gimnastyka ciała i umysłu oraz rehapilates dla osteoporozy. Obowiązują zapisy.**

Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Konstancinie-Jeziornie także w wakacje dba o zdrowie seniorów. W wybrane dni lipca i sierpnia mogą oni wziąć udział w bezpłatnych zajęciach rekreacyjno-sportowych. Będą to gimnastyka ciała i umysłu oraz rehapilates dla osteoporozy.

### **Gimnastyka ciała i umysłu**

Na gimnastykę ciała i umysłu zapraszamy od 17 do 28 lipca oraz 28 sierpnia. Są to zajęcia obejmujące proste ćwiczenia psychofizyczne rozluźniające ciało i integrujące pracę mózgu. Systematyczne ich wykonywanie poprawia funkcjonowanie całego organizmu. Pozytywnie wpływa na m.in. wzrok, słuch, pamięć, myślenie i



koncentrację. Ćwiczenia odbywają się na krzesłach lub piłkach fit ball, w zależności od możliwości fizycznych uczestników. Seniorzy ćwiczą zarówno z różnymi przyrządami (laskami gimnastycznymi, taśmami thera band, hantlami czy piłkami fit), jak i wykonują ćwiczenia bez nich, pokonując opór własnego ciała. A to wszystko pod czujnym okiem Agaty Maksymowicz-Kapturskiej, fizjoterapeutki.

### **Plan zajęć w terminie 17–28 lipca:**

- grupa 1. – poniedziałek i środa w godz. 9.20–10.20,
- grupa 2. – poniedziałek i środa w godz. 10.20–11.20.

### **Plan zajęć 28 sierpnia:**

- grupa 1. – poniedziałek w godz. 9.20–10.20,
- grupa 2. – poniedziałek w godz. 10.20–11.20.

## **Rehapilates osteoporozy**

Z kolei 30 sierpnia proponujemy dobrze znane zajęcia rehapilates osteoporozy. To forma gimnastyki skierowana do osób ze słabą gęstością kości czy problemami równowagi. Nastawiona jest na budowanie mocnych kości, dobrą postawę, balans i wzmocnienie mięśni stabilności centralnej, co wpływa na profilaktykę upadków, których tak bardzo chcemy unikać w osteopenii czy osteoporozie. Zajęcia poprowadzi fizjoterapeutka Agata Maksymowicz-Kapturska. Uczestnicy muszą posiadać zaświadczenie od lekarza.

### **Plan zajęć 30 sierpnia:**

- grupa 1. – wtorek w godz. 9.20–10.20;
- grupa 2. – wtorek w godz. 10.20–11.20.

## **Obowiązują zapisy**

Zajęcia są bezpłatne dla seniorów z gminy Konstancin-Jeziorna, posiadających Konstancińską Kartę Mieszkańca. Zapisy prowadzone są w biurze GOSiR (ul. Stefana Żeromskiego 15, wejście od ul. Piasta) od poniedziałku do piątku w godz. 9.00–16.00 lub bezpośrednio na zajęciach.