

Skupinové zdravotní cvičení



Jsme studentky navazujícího magisterského studia oboru Fyzioterapie a v rámci výzkumného projektu nabízíme ZDARMA skupinové zdravotní cvičení se zaměřením na pohybový systém a rozvoj aerobní vytrvalosti.

Pro koho je cvičení určeno?

Ženy ve věku 45–65 let bez závažných zdravotních problémů a neléčené hormonální substituční terapií.

Co můžete očekávat?

Vstupní a výstupní vyšetření zahrnující analýzu stoje a chůze, hodnocení složení těla, rozbor jídelníčku a předání výživového plánu nutričním terapeutem. Pravidelné skupinové cvičení jednou týdně po dobu 3–4 měsíců pod vedením fyzioterapeuta.

Kdy a kde bude cvičení probíhat?

Vše bude probíhat v areálu Lékařské fakulty Ostravské univerzity (Syllabova 19, 703 00 Ostrava-Vítkovice). Začátek výzkumu je plánován na konec srpna, čas a dny budou upřesněny.

V případě zájmu nebo dotazů nás neváhejte kontaktovat.

Bc. Kateřina Čamková, Bc. Zuzana Kormundová

e-mail: katerinacamkova@seznam.cz,

kormundova.z@seznam.cz

tel.: 607 297 440, 723 378 658