

Zariadenie pre seniorov a domov sociálnych služieb Dolný Kubín
M. Hattalu 2161, 026 01 Dolný Kubín
v zriaďovateľskej pôsobnosti Žilinského samosprávneho kraja

Predvianočné skupinové cvičenie

21.12.2018

Dňa 21.12.2018 sme v našom zariadení zrealizovali kondičné a posilňovacie cvičenie v sprievode vianočnej melódie pod vedením fyzioterapeutiek. Skupinové cvičenie sme začali krátkou rozcvičkou, pokračovalo sa jednoduchými cvikmi zameranými na chrbát, horné a dolné končatiny. Po cvičení sme doplnili pitný režim teplým čajom a energiu sladkým koláčikom. Nakoniec sme si spoločne zaspievali pieseň Tichá noc, svätá noc.

