

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

Cvičenie s thera-bandom

07.08.2018

Dňa 07.08.2018 sme si s prijímateľmi sociálnych služieb zacvičili v areáli zariadenia. Počasie nám prialo, nečakali sme kým stúpne nebezpečná letná teplota, ale využili sme ranné slnečné lúče. Začali sme rozcvičkou a potom sme sa pustili do cvičenia. Išlo o skupinové cvičenie s thera-bandom, pri ktorom sme precvičili horné a dolné končatiny. Nepodcenili sme ani pitný režim.

