

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

19.12.2019

Človek nikdy nie je dosť starý na to, aby mohol začať s cvičením. Preto sme sa spolu so seniormi rozhodli, že vo štvrtok 19.12.2019 si spoločne zacvičíme. Využili sme jednoduché cviky na rozhýbanie a prekrvenie celého tela. Keďže sa blížia Vianoce využili sme rytmus vianočných melódií, ktoré nám viac spríjemnili cvičenie. Nakoniec sme si aj pár vianočných piesní zaspievali.

