

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

CVIČME V RYTME

23.11.2016

Dňa 23.11.2016 si klienti nášho zariadenia zacvičili v moderne vybavenej fyzioterapeutickej miestnosti Seniofit. Takéto pravidelné cvičenie sme tentokrát okorenili v zmysle zábavy. Cvičilo sa v rytme ľudovej hudby, čo skupinové cvičenie spríjemnilo, vyvolalo u našich klientov dobrú náladu a dodalo im energiu k cvičeniu. Z rehabilitačného hľadiska sme sa zamerali na uvoľnenie skrátených svalov, posilnenie oslabených svalov, zlepšenie celkovej kondície, ale bola to aj veselá forma zábavy.

