



Cvičením proti astme



Pri príležitosti

Svetového dňa astmy

sa v spolupráci so Združením astmatikov SR
uskutoční propagačná akcia
zameraná na prevenciu proti tejto chorobe.

Termín: streda, 12.5.2010

Miesto: Športová hala Mladosť, Trnavská 39, Bratislava

Program:

18:00 - 19:00 Test kontroly astmy

(MUDr. Kossárová)

19:00 - 19:30 Videoprezentácia a prednáška – základné informácie
o príčinách vzniku astmy a možnostiach jej zmiernenia

(MUDr. Kossárová)

19:30 - 21:00 Rôzne formy cvičenia – účinný spôsob prevencie a boja
proti astme (Pilatesova metóda, Jóga, Tao, Tai-chi)
Ukážky a nácvik správneho dýchania pri cvičení

(Mgr. Čechvalová)

ASTMA je nepríjemná realita. Dá sa ale veľa urobiť pre jej zmiernenie.

Celková úroveň starostlivosti obyvateľstva o svoje zdravie nie je dostatočná, ale my napriek tomu pokračujeme vo svojej práci v presvedčení, že si k nám viacerí cestu nájdu a dajú nám tak šancu pomôcť im a zmierniť ich zdravotné ťažkosti.

Tak ako minulý rok aj teraz sme pre vás pripravili prezentáciu symptómov tejto choroby s možnosťou diagnostiky priamo na mieste.

Dovoľujeme si pripomenúť, že akýkoľvek pohyb astmatikom pomáha a naopak, nedostatok pohybu stav zhoršuje.

Vstup zdarma.

CVIČENIE ŠETRÍ PENIAZE.



Informácie:

www.zasr.sk

www.aerobik-mladost.sk

tel: 0911 519 722