

Zajęcia z fizjoterapeutą dla studentów

2 i 6 czerwca studenci Uniwersytetu Entuzjastów Świata wzięli czynny udział w zajęciach prowadzonych przez fizjoterapeutów.

Podczas grupowych sesji gimnastycznych pracowano nad uruchomieniem całego ciała w bezpiecznym dla niego zakresie, rozluźnieniem i rozciągnięciem sztywnych partii, wzmocnieniem i ustabilizowaniem miejsc słabszych.

Tego typu regularne zajęcia, które można i powinno się wykonywać również w domu, dają możliwość cieszenia się sprawnością ciała, poprawy samopoczucia i nastroju.

Zapraszamy i zachęcamy do udziału w kolejnych spotkaniach uniwersyteckich – indeksy studentów powinny się wypełniać wpisami.