

Środa z Profilaktyką Aktywność Fizyczna

W ramach cyklu "Środy z profilaktyką" Lubuski Oddział Wojewódzki NFZ w Zielonej Górze zaprasza w środę 29 stycznia 2020 r. w godzinach 10:00 - 14:00 do siedziby Oddziału w Zielonej Górze przy ul. Podgórnej 9b na salę obsługi A. Tematem spotkania będzie aktywność fizyczna, która odgrywa bardzo ważną rolę w zapobieganiu i leczeniu wielu chorób, głównie otyłości. W tym tygodniu zaprosiliśmy do współpracy: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Zielonej Górze. Przedstawiciele MOSIR-u przestawią Państwu bogatą ofertę zajęć sportowych oraz pomogą dopasować najlepszą dla Państwa formę aktywności fizycznej. W ofercie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Zielonej Górze dla osób dorosłych znajdują się min: joga, fitness, formuła 50+, nauka pływania, aqua aerobic, aqua aerobic 50+ oraz jazda konna w ośrodku jeździeckim. Dla dzieci MOSIR proponuje m.in. naukę pływania oraz jazdę konną w ośrodku jeździeckim. Zrzeszenie sportowo- rehabilitacyjne START w Zielonej Górze. Na miejscu będziemy mogli spotkać się z zawodnikiem na wózku inwalidzkim - elektrycznym oraz jego trenerem. Nasi goście będą informować o możliwości usprawniania-rehabilitacji osób niepełnosprawnych poprzez sport. Stowarzyszenie Kultury Fizycznej „BOKSING” Zielona Góra. Celem stowarzyszenia jest prowadzenie działalności w sferze kultury fizycznej, sportu kwalifikowanego i zawodowego oraz popularyzacja i rozwój sportów walki w Zielonej Górze i okolicach. Na miejscu będzie możliwość zapoznania się z ofertą zajęć sportowych. Zielona Góra Zaczynaj Biegać. Informacje, które będzie można uzyskać przy tym stoisku to: 1.Dlaczego warto biegać? 2. Jak zacząć biegać? 3. Jak znaleźć w sobie motywację do biegania? 4. Jak się ubrać? 5. Co jeść? Przekaz medialny: <https://www.zachod.pl/167461/sportowa-sroda-z-profilaktyka-w-nfz/> <https://www.wzielonej.pl/informacje/zielona-gora-dla-kazdego-cos-sportowego-aktywna-sroda-z-profilaktyka-w-nfz/> Warto zmienić swoje życie - NewsLubuski.pl: ulotka do pobrania