

- **TRENING RÓWNOWAGI (wykład)**



U osób starszych upadki i urazy z nimi związane są istotną przyczyną obniżenia jakości życia, wpływają również na samodzielność seniorów. Warto zatem zastanowić się, w jaki sposób można zmniejszyć ryzyko ich wystąpienia. Czy regularny trening równowagi i koordynacji wpływa na prewencję upadków u osób starszych? Na te i inne pytania uzyskasz odpowiedzi podczas wykładu.

Kiedy? 17.06.2023 godz. 11.00

Gdzie? Sala 03H

Dla kogo? wiek 60+

Prowadzący: dr Kamil Zaworski