



## **Program delavnic »Pomen gibanja za osebe s KVČB«**

### **Četrtek, 08. 09. 2016**

- 16.00 – 16.30 prihod v hotel Sava - Zagreb in namestitvev
- 16.30 – 17.00 Predstavitvev društva, dejavnosti in spoznavanje udeležencev delavnice - Mateja Saje, Mira Juvančič
- 17.00 – 18.00 Pomen gibanja za zdravje: Divna Klanfar, univ.dipl.soc.ped.
- 19.00 – 22.00 večerja in druženje

### **Petek, 09. 09. 2016**

- 9.00 – 10.30 Joga. Teoretični del - predavanje. Petra Globočnik, dipl.med. sestra
- 10.45 – 12.30 Joga. Praktični prikaz vadbe . Vaje za prebavila, Petra Globočnik, dipl.med. sestra
- 12.30 – 15.00 prosto
- 15.00 – 16.00 Nordijska hoja - sprehod v okolico - asist.dr. Darja Ažman, prof. šp. vzg
- 17.00 – 18.00 .Vadba proti bolečinam LNG in Nordijska hoja, predavanje asist.dr. Darja Ažman, prof. šp. vzg.
- 18.00 – 19.00 Vadba proti bolečinam – praktični prikaz - asist.dr. Darja Ažman, prof. šp. vzg.
- 18.45 - 22.00 večerja in druženje

### **Sobota, 10. 09. 2016**

- 09.00 – 10.00 »Živeti preprosto pomeni preprosto živeti« (pogled kitajske tradicionalne medicine na vadbo in vpliv vadbe na zdravje predavanje ) - Matej Cvikel,
- 10.15 – 12.30 TAI – CHI – praktičen prikaz vadbe, Matej Cvikel
- 12:30 – 15:00 Kosilo in prosto
- 15.00 – 16.00 Osteoporoza – pomen gibanja, Maja Živec-Kozlevčar, dr.med. spec. fiziater,
- 16.00 – 17.00 Vaje za osteoporozo – Pilates, Nina Florjančič, dipl. fiziot.
- 18:00 – 22.00 večerja in druženje

### **Nedelja, 11. 09. 2016**

- 10:00 – 11:00 Obolenje sklepov pri KVČB – pomen gibanja
- 11.00 – 13.00 zaključek, evalvacija, anketa

**Predavanja bodo v kongresnem centru Tempel v hotelu Sava-Zagreb v Rogaški Slatini. Zaradi možne zadržanosti predavateljev si pridržujemo pravico spremembe programa.**