

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

### **Četrtek, 27. 09. 2018**

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

### **Petek, 28. 09. 2018**

- 09.00 – 10.00 Vadba proti bolečinam LNB in Nordijska hoja, predavanje dr. Darja Ažman, prof. šp. vzg.
- 10.00 – 10.45 Vadba proti bolečinam – praktični prikaz - dr. Darja Ažman, prof. šp. vzg.
- 11.00 – 12.00 Nordijska hoja praktični prikaz vadbe - dr. Darja Ažman, prof. šp. vzg
- 12.00 – 15.00 Odmor za kavo, kosilo in rehabilitacijske vsebine
- 15.00 – 16.00 Delavnica: Joga. Predavanje: Petra Globočnik, dipl.med. sestra
- 16.00 – 18.00 Vaje za prebavila praktični prikaz vadbe, Petra Globočnik, dipl.med. sestra
- 18.00 – 22.00 večerja in druženje

### **Sobota, 29. 09. 2018**

- 09.00 – 10.00 Delavnica: »Živeti preprosto pomeni preprosto živeti« (pogled kitajske tradicionalne medicine na vadbo in vpliv vadbe na zdravje) - Matej Cvikl
- 10.15 – 12.00 TAI – CHI – praktičen prikaz vadbe, Matej Cvikl
- 12.00 – 14.00 Odmor za kavo, kosilo in rehabilitacijske vsebine
- 14.00 – 15.00 Predavanje :Obolenje sklepov pri KVČB – pomen gibanja, Matic Koželj, spec. gastroenterolog
- 15.00 – 16.00 Predavanje: Osteoporoza – pomen gibanja, Matic Koželj, spec. gastroenterolog,
- 16.00 – 18.00 prosto za rehabilitacijske vsebine
- 18.00 – 22.00 večerja in druženje

### **Nedelja, 30. 09. 2018**

- 09.00 – 10.00 joga in sproščanje ob zvokih tibetanskih skled
- 10.30 – 12.00 evalvacija, anketa, zaključek

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