

Cvičenie s loptami

10.06.2021

Vo štvrtok 10.06.2021 sme s našimi seniormi využili krásne slnečné dopoludnie a išli si zacvičiť von do areálu nášho zariadenia. Cvičenie sme začali ľahkým rozcvičením kĺbov a celého tela, po ktorom sme hrali loptové hry. Leto sa nám blíži, a preto sme si zacvičili pri štebotaní vtáčikov a príjemnom vánku, ktorý nás osviežil. Túto uvoľnenú a veselú atmosféru sme ukončili príjemnou bodkou – klienti si navzájom masírovali cvičením namáhané svaly tenisovou loptičkou. Dúfame, že takéto dni sa budú opakovať častejšie.

