

Kategoria: Data publikacji: 13.10.2023r.



Warsztaty potrwać 2 godziny i będą składać się z części teoretycznej oraz praktycznej. Zachęcamy do zabrania ze sobą stroju sportowego oraz ręcznika.

Warsztaty prowadzone są dla Pań w każdym wieku, a w szczególności borykających się m.in. bólem w obszarze miednicy, nietrzymaniem moczu, bolesnymi miesiączkami.

Warsztaty są bezpłatne, nie obowiązują zapisy.

Zakres tematyczny warsztatów:

- Rola fizjoterapii uroginekologicznej w życiu kobiety
- Dno macicy - centrum kobiecego komfortu
- Ból w obszarze miednicy - czy musimy go akceptować?
- Fakty i mity na temat mięśni dna miednicy
- Jak zadbać o zdrową „miednicę”? Profilaktyka, zalecenia, ćwiczenia

Terminy spotkań:

- Oleśniczka - 8 listopada, godz. 18:00 - 20:00 - świetlica wiejska
- Długoleka - 9 listopada, godz. 18:00 - 20:00 - sala konferencyjna w urzędzie gminy
- Wilczyce - 14 listopada, godz. 18:00 - 20:00 - szkoła podstawowa
- Kiełczów - 15 listopada, godz. 18:00 - 20:00 - szkoła podstawowa, sala nr 26a

- Brzezia Łąka - 16 listopada, godz. 17:00 - 19:00 - świetlica wiejska
- Dobroszów Oleśnicki - 21 listopada, godz. 18:00 - 20:00 - świetlica wiejska
- Siedlec - 23 listopada, godz. 18:00 - 20:00 - świetlica wiejska
- Szczodre - 5 grudnia, godz. 18:00 - 20:00 - sala gminastyczna
- Mirków - 12 grudnia, godz. 17:00 - 19:00 - szkoła podstawowa

Warsztaty poprowadzi pani Katarzyna Kapturkiewicz.