



# Fiziterapeite Laura Čakle aicina uz atvērto nodarbību

Eiropas sporta nedēļas ietvaros, 20. septembrī plkst. 18:00 sporta halles "Pārventa" aerobikas zālē fizioterapeite Laura Čakle aicina uz ārstnieciskās vingrošanas nodarbību muguras dziļās muskulatūras stiprināšanai, lokanības uzlabošanai, kā arī relaksāciju pozu apgūšanai.

Ārstnieciskā vingrošana vērsta uz dziļās stabilizējošās muskuļu sistēmas attīstīšanu un pareizu kustības stereotipu veidošanu. Izkopj pareizu elpošanu, ķermeņa simetrijas sajūtu, locītavu stabilitāti, koordināciju, līdzsvaru, kustību amplitūdu, lokanību, palielina slodzes toleranci u.c.

Nodarbības laikā Laura ne tikai vadīs praktisko nodarbību, bet arī atbildēs uz jautājumiem, piemēram, par ceļu vai gūžu locītavu sāpēm, to rehabilitāciju un funkcijas uzlabošanu. Lūgums ņemt līdzi savus vingrošanas paklājiņus, bet, ja tādi nav, tad zālē tie būs pieejami.

Pasākums organizēts Eiropas Savienības projekta Nr. 9.2.4.2/16/I/103 "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei Ventspilī" ietvaros! Projekta mērķis ir veicināt sabiedrības veselības paradumu maiņu, uzlabojot veselības veicināšanas un slimības profilakses pakalpojumu pieejamību iedzīvotājiem. Projekta aktivitātes ietver fizisko aktivitāšu, veselīga uztura, garīgās veselības veicināšanu un popularizēšanu sabiedrībā.

**Aicinām visus interesentus piedalīties nodarbībā!**



REGULĒTIJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ