

Kaj lahko za svoje zdravje naredimo sami? Kaj moramo vedeti o delovanju našega organizma, o pravilni vadbi in pravilni prehrani? Kako poskrbeti za svoje zdravje in pravilno telesno aktivnost ob zahtevah sodobnega sveta, ko vse več časa preživimo na delovnem mestu? Kaj lahko naredi delodajalec, kaj zaposleni? O vsem tem in še več na **celodnevni, brezplačni delavnici za predstavnike NVO**, ki jih organiziramo v Ljubljani, Slovenj Gradcu in Novem mestu. Delavnice so med seboj logično povezane in se smiselno nadgrajujejo.

Vabimo vas na usposabljanje

Moje telo – moja odgovornost ZDRAVA HRBTENICA

Termin: 14.9. 2013, 9:00 – 16:00

Lokacija: Fakulteta za šport, plesna dvorana

Št. udeležencev: 20

Kotizacija: brezplačno za predstavnike NVO

Rok prijave: do 9.9. 2013 oziroma do zapolnitve mest

Predavateljica: Barbara Subotić



Dipl.oec. Barbara Subotić je inštruktorica učiteljica Pilates vadbe na blazini za Slovenijo pri angleški korporaciji »Career in Fitness«. Deluje kot certificirana inštruktorica skupinskih in individualnih vadb GYROKINESIS® in GYROTONIC®, vadba v nosečnosti, Pilates na reformerju, Pilates body tehnika in Personal body pilates v Pilates holističnem centru Ljubljana. V šolskem letu 2011/2012 je sodelovala kot zunanja sodelavka pri predmetu Pilates na Univerzi v Ljubljani, Center za univerzitetni šport. Na novinarski konferenci za Hartmann Slovenija je leta 2009 predstavila pilates vadbo kot preventivo osteoporoze in istega leta na konferenci za Servier Pharma d.o.o. predstavila Pilates vadbo kot preventivo osteoporoze. Že od leta 2010 pa sodeluje z Roche d.o.o. kot inštruktorica vadbe na delovnem mestu. V okviru Zavoda Republike Slovenije za šolstvo je leta 2012 vodila predavanje na Fakulteti za šport v Ljubljani namenjeno učiteljem v osnovnih in srednjih šolah na temo Zdrav življenjski slog. Deluje kot predavateljica pri usposabljanju amaterskih kadrov za vadbo Pilates pri Gimnastični zvezi Slovenije in

»Operacijo delno financira Evropska unija in sicer iz Evropskega socialnega sklada. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojen prioritete Institucionalna in administrativna usposobljenost, prednostne usmeritve Špodbujanje razvoja nevladnih organizacij, civilnega in socialnega dialoga.«

Centru za vseživljenjsko učenje Fakultete za šport. Vseskozi se izpopolnjuje doma in v tujini na področju GYROKINESIS® in GYROTONIC® ter Pilates vadbe, kjer ima že več kot 10-letne izkušnje.

Vabljeni predstavniki športnih društev, drugih NVO-jev in vseh, ki jih tovrstna tematika zanima!

Informacije in prijave: apga@amis.net, TELEFON: 051 616 009

VSEBINE / URNIK:

9:00 – 16:00 (od 12.00 do 13.00 kosilo)

- Praktična delavnica vaj za zdravo hrbtenico.
- Zakaj vadba stabilizacije pri različnih tipih poklicih (sedeči poklici, fizično naporni poklici, poklici kjer prevladuje stoja na nogah...),

Naša hrbtenica je fiziološko sestavljena tako, da omogoča lahkotno gibanje. Sodoben način življenja pa sili človeka v čedalje bolj statično stanje, kjer gibanja praktično ni oziroma so gibanja zelo monotona, enostranska (odvisno od poklica in delovnih nalog, ki jih opravljamo). Zaradi neaktivnosti hrbtenice, pomanjkanja gibanja in posledično slabega mišičnega tonusa prihaja do različnih težav, kot so: bolečine v hrbtu, mravljinčenje v rokah, glavobolov, oslabelega srčno-žilnega sistema... Večina teh težav lahko odpravimo s pravilno vadbo. Na delavnici bomo osvetlili, zakaj prihaja do vseh omenjenih težav in se naučili, kako pravilno uporabljati mišice, da bodo služile kot podpora skeletu pri vzpostavljanju pravilne telesne drža. Naučili se bomo, kako preprečevati bolečine v hrbtu in kaj lahko naredimo v službi in doma za izboljšanje stanja.