

V okviru projekta GIBALNA AKTIVNOST ZA ZDRAVJE (GAZZ), sofinanciranega s strani evropskega socialnega sklada in Ministrstva za notranje zadeve,

Vas vabimo na usposabljanje z naslovom:

Moje telo – moja odgovornost ZDRAVA HRBTENICA

Termin: sobota 25.1. 2014, 9:00 – 16:00

Lokacija: Fakulteta za šport, plesna dvorana

Št. udeležencev: 20

Kotizacija: brezplačno za predstavnike NVO (nevladnih organizacij)

Rok prijave: 22.1. 2014 do oziroma do zapolnitve mest

Več o projektu GAZZ in o brezplačnih delavnicah si lahko preberete na spletni strani www.gazz.si.

Vabljeni predstavniki športnih, kulturnih, šolskih športnih društev, športnih društev gospodarskih družb in vseh, ki jih tovrstna tematika zanima!

Predavateljca: Barbara Subotić

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... Večino teh težav lahko odpravimo s pravilno vadbo. Na delavnici bomo pojasnili, zakaj prihaja do vseh omenjenih težav in se naučili, kako pravilno uporabljati mišice, da bodo služile kot podpora skeletu pri vzpostavljanju pravilne telesne drže. Naučili se bomo, kako preprečevati bolečine v hrbtu in kaj lahko naredimo v službi in doma za izboljšanje stanja.

Informacije in prijave: APGA@AMIS.NET, TELEFON: 051 616 009 ali 02 620 9808

Vabljeni!

»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, razvojne prioritete Institucionalna in administrativna usposobljenost, prednostne usmeritve Špodbujanje razvoja nevladnih organizacij, civilnega in socialnega dialoga.«

Na kratko o predavateljici: 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 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.