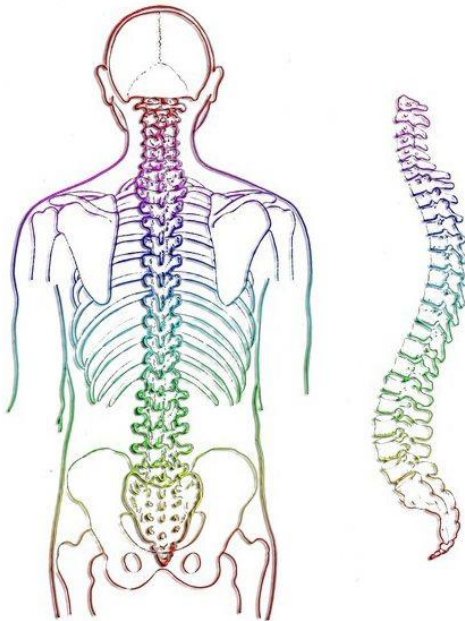


V torek, 17. 10. 2017, ob 10. uri



vabljeni na predavanje s prikazom vaj

ZDRAVA HRBTENICA

(preprečimo
in
lajšajmo bolečine),

v dvorani Hiše generacij Laško

(Savinjsko nabrežje 6).

Prostovoljka Hiše generacij Laško, domačinka in upokojena fizioterapevtka, ga.

Majda Anžin

nam bo predstavila pomen zdrave hrbtenice,
ki je temeljno ogrodje vsakega človeka.

Kaj vse lahko naredimo sami za svojo hrbtenico, da se izognemo poškodbam,
bolečinam in trajnim poškodbam

in

kako si lahko sami pomagamo takrat, ko je prisotna že bolečina ali poškodba v
posameznih predelih hrbtenice.

Predavanje bo prepletено s praktičnimi prikazi, nasveti in vajami, ki jih lahko
izvajamo sami v svojem domačem okolju.

VABLJENI!