

GDAŃSKI OŚRODEK SPORTU WRAZ Z GDAŃSKIM OŚRODKIEM PROMOCJI ZDROWIA ZAPRASZA NA BEZPŁATNE KONSULTACJE

1. Część diagnostyczna

- badania antropometryczne (w tym bioimpedancja - analiza składu ciała)
- badania określające aktualną sprawność i wydolność fizyczną uczestników oraz poziom aktywności fizycznej
- wywiad dotyczący przeciwwskazań do uczestnictwa w zajęciach sportowych

2. Część edukacyjna

- wykłady merytoryczne dotyczące obszarów:
psychologii, fizjologii i medycyny (związki aktywności fizycznej ze zdrowiem)

TERMIN I MIEJSCE

Część diagnostyczna*

**10 grudnia 2017
godz. 9:00 - 16:00
GOPZ,
ul. Kołobrzeska 61**

*Zapisy na określoną godzinę, czas badania jednej osoby ok. 40 min,
preferowany wygodny strój sportowy.

Część edukacyjna

**12-13 grudnia 2017
godz. 17:00 - 18:30
Gdański Ośrodek Sportu,
ul. Traugutta 29**

**Każdy uczestnik biorący udział w części diagnostycznej i edukacyjnej otrzyma od nas
kartę z wynikami badań oraz książkę autorstwa A. Hansen , C.J. Sundberg pt:
„Projekt zdrowie ”- jak świadomie ćwiczyć ciało i umysł.**



Gdański Ośrodek
Promocji Zdrowia



Gdański
Ośrodek Sportu