

5 sierpnia 2021

## ☐Spotkanie z trenerką personalną w Klubie Senior+ w Ruszowicach☐



□ W dniu dzisiejszym uczestnicy Klubu Senior + wzięli udział w zajęciach prowadzonych przez trenerkę personalną - Panią Dorotę Dąbrowską.

□ Pani Dorota pokazała uczestnikom zajęć kilka ćwiczeń związanych z prawidłowym oddychaniem podczas wysiłku fizycznego.

□ Prawidłowe oddychanie ma duży wpływ na jakość naszego życia i zdrowia. Głęboki, prawidłowy oddech wyrównuje pracę serca oraz centralnego układu nerwowego i dodatkowo pozytywnie wpływa na krwioobieg.

□ Spotkanie przebiegło w miłej i wesołej atmosferze.

