

# Urząd Miejski w Łomiankach

<https://lomianki.pl/pl/kalendarium-wydarzen/17600,Zdrowy-kregoslup-bezplatne-zajecia-dla-doroslych-pierwsze-zajecia.html>  
18.07.2024, 13:25

Strona znajduje się w archiwum.

## Zdrowy kręgosłup - bezpłatne zajęcia dla dorosłych - pierwsze zajęcia

ICDS, sala szermiercza

17.03.2024 10:00

Dla dzieci: Nie

Bilety: Nie

Organizator:  
Stowarzyszenie Action Group

[www.ksosa.pl](http://www.ksosa.pl)

Pierwsze zajęcia odbędą się w niedzielę 17.03.2024r. w sali szermierczej ICDS Łomianki w godz. 10:00-11:00. Zajęcia odbywać się będą w ramach Łomiankowskiego Mechanizmu Partycypacyjnego 2024, zadanie współfinansowane jest ze środków Gminy Łomianki, bezpłatne dla uczestników!!!

Zajęcia będą organizowane w niedziele na obiektach ICDS Łomianki przy ulicy Staszica 2, w godz. 10:00-11:00. Ćwiczenia dedykowane dla osób pełnoletnich. Poziom wytrenowania nie ma znaczenia. Każdy uczestnik może ćwiczyć we własnym tempie i zakresie.

Zapisy:

e-mail: [piotr.tobolski@ksosa.pl](mailto:piotr.tobolski@ksosa.pl)

tel: 570 054 307

Dodatkowe informacje na [www.ksosa.pl](http://www.ksosa.pl)

Na czym polegają zajęcia?

Ćwiczenia zdrowy kręgosłup polegają na wzmocnieniu mięśni powierzchownych oraz głębokich grzbietu oraz poprawie sprężystości kręgosłupa. W trakcie zajęć wykonuje się ćwiczenia o charakterze statycznym z uwzględnioną stabilizacją odcinkową, jak i również sekwencje ruchowe z wykorzystaniem piłek gimnastycznych oraz gum oporowych. Są to ćwiczenia profilaktyki schorzeń kręgosłupa i aparatu ruchu, a nie rehabilitacja!!! Celem jest pomoc osobom, które doświadczają przewlekłych bóli oraz dysfunkcji aparatu ruchu jak i poprawa komfortu w codziennej lokomocji. Zdrowy kręgosłup jest skierowany do dorosłych osób w każdym wieku, głównie do osób, które wykonują pracę o charakterze siedzącym oraz odczuwają bóle w obrębie kręgosłupa związane z nadmiernym napięciem mięśni.

Kto poprowadzi zajęcia?

Piotr Tobolski, absolwent AWF w Warszawie na kierunku wychowanie fizyczne, gdzie ukończył specjalizację z gimnastyki korekcyjnej oraz trenera przygotowania motorycznego. Na co dzień współpracuje z osobami chcącymi poprawić zarówno wygląd ciała jak i jego mobilność/ funkcjonalność, zajmuje się prowadzeniem treningów personalnych oraz zajęć grupowych fitness/ pilates. Prowadzi również zajęcia sportowe dla młodych adeptów sportu w wieku 3-6lat w klubie sportowym „Osa Łomianki”. Podczas 6 letniej przygody trenerskiej udało mu się stworzyć swój team, aktualnie zrzesza on około 20 osób, które trenują z Piotrem indywidualnie. Ukończył różnorodne kursy i szkolenia, które wplata w zajęcia na wielu płaszczyznach. Realizacja zadania pt. "Zdrowy kręgosłup", które finansowane jest z Łomiankowskiego Mechanizmu Partycypacyjnego 2024, stanowi kolejny etap jego rozwoju i jego ścieżki zawodowej. Obecnie mieszka w Nasielsku, gdzie uczestniczy w czynnej aktywizacji ruchowej mieszkańców będąc członkiem rady sportu.

**UWAGA:** W razie ograniczenia liczby uczestników zajęć informujemy o pierwszeństwie zapisów dla posiadaczy Łomiankowskiej Karty Mieszkańca.

#Łomiankimiastomożliwości#ŁomiankidlaNGO#ŁMP2024

[Następny Strona](#)