



BADANIA PROFILAKTYCZNE

10:00 – 17:00

BADANIE KRWI, BADANIE EKG, SPIROMETRIA, BADANIE SKŁADU CIAŁA

INDYWIDUALNE OBLICZANIE WIEKU SERCA

10:00 – 17:00

WARSZTATY PIERWSZEJ POMOCY

Legionowskie Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe

10:00 – 16:00

PROGRAM WYKŁADÓW

12:00 - 12:30

Wczesna rehabilitacja kardiologiczna - jak to się robi w XXI wieku.

12:45 - 13:15

Serce z prądem - działalność pacjentów z wszczepionymi urządzeniami.

13:30 - 14:00

Aktywność fizyczna u osób z migotaniem przedsionków.

14:15 - 14:30

Aktywność seksualna u osób ze schorzeniami układu krążenia.

14:45 - 15:15

Jak zadbać o swoje samopoczucie psychiczne w obliczu choroby.

15:30 - 16:00

Dieta zdrowego serca

PROGRAM WARSZTATÓW

11:00 - 11:30

Oddaj głos swojemu sercu - rehabilitacja na co dzień.

11:45 - 12:30

Trening cardio (poprawiający wydolność fizyczną) u osób ze schorzeniami układu krążenia w praktyce.

12:45 - 13:15

Zdrowe serce przez całe życie - zaplanuj swój trening fizyczny.

13:30 - 14:00

Trening siłowy u osób ze schorzeniami układu krążenia w praktyce.

14:15 - 14:45

Zdrowe serce przez całe życie - zaplanuj swój trening fizyczny.

14:45 - 15:30

Trening cardio (poprawiający wydolność fizyczną) u osób ze schorzeniami układu krążenia w praktyce.

15:45 - 16:15

Trening siłowy u osób ze schorzeniami układu krążenia w praktyce.

WARSZTATY NORDIC WALKING

godziny rozpoczęcia treningów

11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00

Zabawy i konkursy z nagrodami dla dzieci: 11:00 - 16:00



Fundacja Instytutu Kardiologii w Warszawie-Aninie.
02-628 Warszawa, Anin, ul. Alpejska 4b, telefon +48 727 505 605
e-mail: fundacjaanin@gmail.com
<https://www.facebook.com/fundacjainstytutukardiologii>

Już wkrótce otwarcie Specjalistycznej Poradni Kardiologicznej Fundacji Instytutu Kardiologii - ZAPRASZAMY !