

## **SPORTSKA RADIONICA "ZDRAVLJE KROZ POKRET"**

### **Izvješće o održanoj radionici**

Povodom Europskog tjedna sporta održana je sportska radionica pod nazivom "Zdravlje kroz pokret" 4.10.2023. u 18:00 sati, a provedena je u prostoriji udruge Duga u Osijeku.

Cilj radionice je poticanje umirovljenika na tjelesnu aktivnosti. Umirovljenici su sudjelovali u različitim vježbama koje pomažu očuvanju mišićne mase, ravnoteže i fleksibilnosti. Također, sudjelovanje u tim programima doprinosi boljem mentalnom zdravlju i socijalnom životu umirovljenika.

U radionici su sudjelovali umirovljenici, članovi udruge Duga, a radionicu su vodile studentice Kineziološkog fakulteta Osijek, Lea Petrov i Hana Preglej.

Klara Findrik, mag. cin.

