

Rudbāržos vingro arī seniori!



Otrdien Rudbāržos nodarbības uzsāka veselības vingrošana senioriem. Nodarbības vada sociālā pedagoģe Marina Lākute, un tās notiks otrdienās plkst. 15.00 Rudbāržu kultūras namā. Veselības vingrošanas mērķis ir pareiza fiziskās veselības attīstīšana. Tā uzlabo asinsrites, elpošanas un gremošanas sistēmu darbību, kā arī atvieglo locītavu sāpes. Veselības vingrošana veido skaistu augumu, aizkavē novecošanos, uzlabo pašsajūtu, tādējādi pagarinot cilvēka mūžu! Esi kopā ar mums! Informāciju sagatavoja: Dzintra Veģe, Rudbāržu pagasta pārvaldes vadītāja