

P17 Z zdravo prehrano in gibanjem do zdravja

predlog vsebine programa

Srečanje	Dan izvedbe	Okvira vsebina
1	Ponedeljek, 6. maj 2019	Predstaviteljski program, usklajevanje vsebine Vaje za koncentracijo in spomin E-Zdravje
2	Ponedeljek, 13. maj 2019	Vaje za krepitev medeničnega dna Tehnike sproščanja za ohranjanje duševnega zdravja
3	Sreda, 15. maj 2019	Stres in tehnike sproščanja
4	Ponedeljek, 20. maj 2019	Dejavniki tveganja Nordijska hoja
5	Ponedeljek, 27. maj 2019	Zdrava prehrana Izdelava zdravih jedilnikov
6	Sreda, 29. maj 2019	Samopregledovanje (dojke, moda) Vaje za krepitev mišic medeničnega dna
7	Ponedeljek, 3. junij 2019	Rak, ne hvala Vaje za zdravo držo
8	Ponedeljek, 10. junij 2019	Vsebina po dogovoru z udeleženci
9	Sobota, 15. junij 2019	Pohod (nordijska hoja) Vaje v bazenu

