

Jest to nowa grupa naszego Uniwersytetu działająca od 20 lutego 2017 roku.

Zajęcia odbywają się jeden raz w tygodniu w sali baletowej Samorządowego Centrum Kultury w Mielcu w poniedziałki od godziny 9.00 do 10.00.

Prowadzący zajęcia: technik fizjoterapeuta Anna Domagała

Opiekun ze strony Zarządu: Krystyna Wałek-Ostolska

Starosta grupy: Władysława Buczek

Program zajęć muzyczno-ruchowych o charakterze korektywnym z użytkowymi formami tańca obejmuje:

1. Kształtowanie nawyku przyjmowania prawidłowej postawy ciała oraz prawidłowego oddychania,
2. Wzmocnienie odcinkowe mięśni przede wszystkim poprawiających ukształtowanie i funkcjonowanie kręgosłupa (mięśni głowy, szyi, obręczy barkowej i górnego odcinka mięśni grzbietu, klatki piersiowej, brzucha, kończyn dolnych, stóp),
3. Kształtowanie równowagi oraz zapobieganie upadkom,
4. Nauka i doskonalenie użytkowych form tańca (m.in. wybrane figury walca angielskiego, samby, cha-cha-cha, walca wiedeńskiego).

Łącznie w zajęciach korektywy bierze udział 44 osoby.

Program opracowano na podstawie następującej literatury:

1. Gerokinezjologia – nauka i praktyka aktywności fizycznej osób starszych Wiesław Osiński,
2. Ćwiczenia kręgosłupa. Jak siedzieć, Jak chodzić, Jak stać. Hans-Dieter Kempf,
3. Tańczyć może każdy. Marian Wieczysty.

Uczestników zajęć obowiązuje konsultacja ze swoim lekarzem zarówno odnośnie udziału, jak i ewentualnych ograniczeń, które należy zgłaszać instruktorowi.

*Opracowanie: Władysława Buczek*

