

RODZAJ ĆWICZENIA	ROK																																																
	MIESIĄC																																																
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																																	
ROTOR KOŃCZYN DOLNYCH/ KOŃCZYN GÓRNYCH																																																	
ĆWICZENIA CZYNNE W ODCIĄŻENIU (UGUL)																																																	
ĆWICZENIA INDYWIDUALNE (BIERNE Z FIZJOTERAPIĄ, CZYNNO – BIERNE, CZYNNIE NA MATERACU)																																																	
ĆWICZENIA NA PRZYRZĄDACH (WOREK, ATLAS, WIOŚLARZ, BIEŻNIA, STEPPER)																																																	
ĆWICZENIA MANUALNE (STOLIK MANIPULACYJNY)																																																	
PIONIZACJA I NAUKA CHODU																																																	
ROWER STACJONARNY / ORBITREK																																																	
KINEZYTERAPIA PRZYŁOŻKOWA																																																	
GIMNASTYKA PORANNA/ ĆWICZENIA GRUPOWE																																																	
MASAŻ KLASYCZNY (CZĘŚCIOWY)																																																	
LAMPA SOLUX / LAMPA BIOPTRON ULTRADŹWIĘKI																																																	
TURYSTYKA I REKREACJA (BASEN, GRY I ZABAWY NA WOLNYM POWIETRZU, RAJDY ROWEROWE, NORDIC WALKING)																																																	
GRY I ZABAWY SPORTOWE (TENIS STOŁOWY, KRĘGLE, BILARD, BADMINTON, KOSZYKÓWKA, SIATKÓWKA, PIŁKA NOŻNA)																																																	
INNE																																																	

DYREKTOR
Domu Pomocy Społecznej
w Lubuszynie

mgr. Monika Bill