Akadémia vzdelávania AkSen

1.ročník, 2026-2027

Názov kurzu: Fyzioterapia pre aktívny a sebestačný život - Pohybom k zdraviu

Garant kurzu: **PhDr. Peter Pristach**

Miesto konania: Mestská knižnica Piešťany, 2.posch., Veľká zasadačka

Čas: 16:30 – 18:00 hod

Dĺžka trvania: 14 lekcií po 2 vyučovacie hodiny

Dátum	**Názov prednášky**
13.10.2026	**Zdravé starnutie** – čo sa s naším telom mení a čo môžeme ovplyvniť
20.10.2026	**Srdce v pohybe** – ako bezpečne budovať kondíciu
3.11.2026	**Dýchajme lepšie** – pľúca, dych a pohyb
17.11.2026	**Chrbtica bez strachu** – keď chrbát bolí
1.12.2026	**Kĺby v pohybe** – artróza a možnosti fyzioterapie
15.12.2026	**Silné kosti** – osteoporóza a pohyb v prevencii zlomenín
12.1.2027	**Pevne na nohách** – rovnováha, závraty a prevencia pádov
26.1.2027	**Diabetes a pohyb** – keď cukor ovplyvňuje naše telo
9.2.2027	**Panvové dno bez tabu** – kontinencia a zdravie v seniorskom veku
23.2.2027	**Lymfatický systém a onkologická rehabilitácia** – pohyb ako súčasť starostlivosti
9.3.2027	**Mozog potrebuje pohyb** – pamäť, koordinácia a nervový systém
23.3.2027	**Keď bolesť neodchádza** – ako rozumieť chronickej bolesti
6.4.2027	**Po operácii späť do života** – fyzioterapia na ceste k sebestačnosti
20.4.2027	**Pohyb ako liek** – cesta k dlhodobému zdraviu a sebestačnosti