



برگزاری کارگاه آموزشی ارزیابی و حرکات اصلاحی در شهرستان قدس

کارگاه آموزشی آموزشی ارزیابی و حرکات اصلاحی در شهرستان قدس تشکیل شد.

به گزارش روابط عمومی اداره ورزش و جوانان شهرستان قدس؛ این دوره آموزشی ویژه بانوان به منظور اصلاح و پیشگیری مشکلات قامتی با شرکت بیش از 30 نفر از علاقه مندان و نیز به همت حقیقی مسئول امور بانوان اداره ورزش و جوانان و با همکاری هیئتهای ورزشی، ورزشهای همگانی، پرورش اندام و بدنسازی، آمادگی جسمانی و تندرستی شهرستان قدس برگزار شد..

گفتنی است در این کارگاه آموزشی مواردی همچون آشنایی با اصول حرکت و اختلالات حرکتی، آشنایی روش های ارزیابی اختلالات و ناهنجاری ها، آشنایی با تکنیک های تمرینات اصلاحی، آشنایی با راهبردهای تمرینات اصلاحی مفاصل مختلف از مچ پا تا گردن و … توسط پریسا سلامی و زهرا محمدیان کارشناسان دوره مورد آموزش قرار گرفت.

/انتهای پیام/