

# Akadémia zdravia

Srdečne Vás pozývame na druhé podujatie Akadémie zdravia v spolupráci s Masarykovou univerzitou v rámci projektu Zdravo bez hraníc.



Všetci chcú byť zdraví, ale nikto nechce prestať maškrtiť.  
Zdravie začína na tanieri.

Projekt:  
Zdravo bez hraníc

Financovaný:  
Fond malých projektov SK-CZ

Kedy  
28.3.2025 o 13:00

Kde:  
Kultúrny dom, Lopašov

# Akadémia zdravia

## Program:

Prednáška na tému “Všetci chcú byť zdraví, ale nikto nechce prestať maškrtiť. Zdravie začína na tanieri.”

Workshop: 1. časť - meranie zloženia tela (svaly, tuk), meranie svalovej sily

Workshop: 2. časť - ukážky cvičenia v domácom prostredí