

zamestnanecký grant udelený na projekt ŠPORTUJ A REGENERUJ SPRÁVNE

Juraj Lochman

čistič kanalizačných zariadení

meno zamestnanca a pracovná pozícia

Florbalový klub Quickball Levoča

podporená organizácia

Finančné prostriedky od Nadácie Veolia Slovensko boli použité na zakúpenie pomôcok – rollery, podložky na cvičenie, kužele. Prostredníctvom týchto pomôcok budú môcť deti vykonávať regeneračné cvičenia po tréningoch a zápasoch, vďaka čomu sa u nich budú budovať návyky správnej regenerácie a tým sa posilní ich zdravý vývoj.

Po tréningovej jednotke deti absolvovali ukážku a prezentáciu regeneračných cvičení pod dohľadom trénerov, ktorí im ukázali ako správne a efektívne dané pomôcky využívať. Každý cvik si spoločne predviedli a vyskúšali, pričom tréneri dohliadali na správne vykonanie. Po cvičeniach si vypočuli prezentáciu o zdravej životospráve od regenerácie po výživu.

Zakúpené pomôcky a cvičenia s nimi sa stali prirodzenou súčasťou nielen tréningového procesu, ale aj individuálnej regenerácie detí, začo sme veľmi vďační.

