

Załącznik nr 2  
Formularz zgłaszania projektów w ramach budżetu pracowniczego  
Edycja 2021

<b>Tytuł projektu:</b> Zdrowy kręgosłup i spokojna głowa
<b>Wnioskodawca(y):</b> Krzysztofa Bernacka
<b>Dane kontaktowe (email, telefon):</b>
<b>Dlaczego projekt jest ważny? (nie więcej niż 100 słów)</b> WSKAZÓWKA: Siedząca praca w biurach i – w obecnej dobie – w domach przekłada się na coraz mniejszą ilość ruchu. To ma bardzo niekorzystny wpływ na zdrowie, a szczególnie na kondycję kręgosłupa (do tego dochodzą choroby stawów, mięśni, niedotlenienie, złe samopoczucie, nerwowość czy obniżenie nastroju). Aby jak najdłużej cieszyć się zdrowiem i być aktywnym, koniecznością jest zadbanie o aparat ruchu i obniżenie poziomu stresu. Prawie każdy ma problemy z kręgosłupem, skutkiem czego jest uporczywy ból, obniżenie komfortu życia i nieefektywność. Profilaktyka jest niezbędna. Także osoby cierpiące z powodu bólu pleców znajdą ulgę.
<b>Opis projektu (nie więcej niż 250 słów)</b> WSKAZÓWKA: Łatwe i niemęczące zajęcia fizyczne dla każdego (bez względu na wiek i płeć) oparte na ćwiczeniach zaczerpniętych z jogi. Rozciąganie i wzmacnianie ciała. Godzinne zajęcia zakończone relaksacją w celu redukcji stresu. Raz lub dwa razy w tygodniu.
<b>Uproszczony kosztorys</b> Godzina zajęć to koszt ok. 85 zł dla prowadzącego.