

HREYFÐU ÞIG HEILSUNNAR VEGNA

**Heilsusmiðja í Kringlunni
8. september kl. 15-19**

Fimmtudaginn 8. september er Dagur sjúkráþjálfunar haldinn hátíðlegur um allan heim. Af því tilefni mun Félag íslenskra sjúkráþjálfara bjóða til heilsusmiðju á 1. hæð Kringlunnar þar sem hægt verður að þiggja ýmis konar mælingar, ráðgjöf og kynningar er varða líkamlega heilsu.

- **Líkamsstöðugreining: hvað þarftu að gera til að bæta líkamsstöðu þína?**
- **Jafnvægmælingar: ertu í góðu jafnvægi?**
- **Mælingar á blóðþrýstingi, útöndun, púls og súrefnismettun**
- **Kynning á vörum sem tengjast heilsu og hreyfingu**
- **Ráðleggingar sjúkráþjálfara um hvaða hreyfing gæti hentað þér**

**Okkur er annt um heilsu þína og hlökkum til að hitta þig!
Sjúkráþjálfarar**