



Z gibanjem do boljšega zdravja hrbtenice in sklepov

Redno gibanje in izvajanje posebnih terapevtskih vaj je izjemno pomembno za ljudi, ki živijo z **vnetnimi revmatskimi boleznimi**.

Na strani www.nasa-lekarna.si/gibanje boste v obliki **člankov, podkastov in video vadb** dobili koristne informacije, ki vam bodo pomagale ohranjati zdravje hrbtenice in sklepov.



Obiščite in poizvedite več:
www.nasa-lekarna.si/gibanje

Serijske 8 strokovno vodenih vadb



Funkcionalna vadba
z Mojco Mavec



Razgibajmo se sede
z Miho Eričem



Vaje za noge z
Nikom Goršičem

Projekt je nastal v partnerstvu Društva revmatikov Slovenije in podjetja Medis.

 **MEDIS**


Društvo revmatikov Slovenije
Nacionalna invalidska organizacija