

# FIT MIKOŁAJKI

w PWSZ Wałbrzych

**6** grudnia 2018 r.  
godz. 9.00–12.00

Zapisy do 03.12.2018 r.

tel. 74 641 92 34

email: [biurokarier@pwsz.com.pl](mailto:biurokarier@pwsz.com.pl)

Wałbrzych, ul. Zamkowa 4



Przyjdź, zobacz, weź udział i pocuj się FIT!

# Harmonogram zajęć

## # STREFA SPORTU

Godzina	Forma zajęć	Prowadzący	Odbiorcy/liczebność	Miejsce	Uwagi*
9.00-10.30	<b>Zajęcia fit dla kobiet:</b> - prawda i mity na temat odchudzania - suplementacja dla kobiet - trening aktywujący mięśnie z miniband	Instruktorzy Fitness World	Kobiety/15 osób	Siłownia, budynek B	Strój sportowy Małe upominki od Fitness World ☺  <b>Wymagane zapisy</b>
10.30-12.00	<b>Zajęcia fit dla mężczyzn:</b> - masa mięśniowa – jak uzyskać i jak utrzymać? - jak zwiększyć poziom testosteronu w naturalny sposób? - trening stabilizacji core	Instruktorzy Fitness World	Mężczyźni/15 osób	Siłownia, budynek B	Strój sportowy Małe upominki od Fitness World ☺  <b>Wymagane zapisy</b>
10.15- 10.45	<b>JUMPit – trening na trampolinach</b>	Aleksandra Pawlak	Młodzież/17 osób	Auditorium Novum budynek C	Strój sportowy, skarpetki ABS  <b>Wymagane zapisy</b>
11.00-11.30	<b>JUMPit – trening na trampolinach</b>	Aleksandra Pawlak	Młodzież/17 osób	Auditorium Novum budynek C	Strój sportowy, skarpetki ABS  <b>Wymagane zapisy</b>



## # STREFA ZDROWIA I URODY

9.30-12.00	<b>Masaże twarzy (różnymi metodami)</b>	Katarzyna Fitrzyk studentki kosmetologii	Studenci, goście	Pracownie kosmetologiczne, budynek B	<b>Wymagane zapisy</b>
	<b>Manicure ( klasyczny)</b>			Korytarz, budynek B	<b>Wymagane zapisy</b>
9.00-12.00	<b>Profilaktyka i prewencja zdrowotna:</b> pomiary antropometryczne, ciśnienie tętnicze, wartości glikemii, edukacja w zakresie samokontroli piersi, pomiary EKG	Małgorzata Kowalik studentki pielęgniarstwa, II rok	Studenci, goście	Pracownie umiejętności pielęgniarskich, budynek B	<b>Wstęp wolny</b>
9.00 – 12.00	<b>Pierwsza pomoc przedmedyczna</b>	Paweł Sawaryn- ratownik medyczny studenci BHP	Studenci, goście	Korytarz, budynek B	<b>Wstęp wolny</b>

## # STREFA NAUKI

9.00-10.00	<b>„Język angielski na sportowo” (metodą TPR)</b>	Aleksandra Pawlak studenci filologii angielskiej	Szkoła podstawowa klasa I/II (20 osób)	Pracownia językowa budynek B	<b>Wymagane zapisy</b>
9.30 – 10.30	<b>„Fenomen światła” – warsztaty laboratoryjne</b>	dr hab. Anna Szemik- Hojniak	Szkoła średnia (20-25 osób)	Laboratorium chemiczne, sala 9 budynek A	<b>Wymagane zapisy</b>
10.00-11.00	<b>„Dopalacze -nowe narkotyki”</b> - dlaczego są tak niebezpieczne? - co grozi za ich posiadanie?	Pracownicy Stacji Sanitarно- Epidemiologicznej w Wałbrzychu	Szkoła średnia	Sala 120, budynek B	<b>Wstęp wolny</b>

- w jaki sposób monitoruje się rynek dopalaczy?

11.15-12.00	„Trening czyni mistrza, chemia czyni cuda” – warsztaty laboratoryjne dla szkoły średniej	dr Monika Gawłowska	Szkoła średnia (20-25 osób)	Laboratorium chemiczne, sala 9 budynek A	Wymagane zapisy
11.00 – 12.00	„Z cukrzycą na Ty – Hipoglikemia a stan zagrożenia życia” – wykład i prezentacja	Paweł Sawaryn – ratownik medyczny	Słuchacze UTW	Sala 121 budynek B	Wstęp wolny

## # WIELKI FINAŁ

12.00	Ustanawiamy rekord PWSZ AS w planku na czas	Trenerzy fitDiet, Fitness World	Uczniowie, studenci, słuchacze UTW, kadra dydaktyczna, administracyjna i wszyscy chętni 😊	Auditorium Novum budynek C	Wstęp wolny Ręcznik lub mata do podpierania rąk ☺
-------	---	---------------------------------	---	----------------------------	--

## Zapisy do 03.12.2018

Biuro Karier, [biurokarier@pwsz.com.pl](mailto:biurokarier@pwsz.com.pl), tel. 74 641 92 34

