



Оздоровительная гимнастика цигун для пенсионеров

1

Движение - это жизнь

А правильные движения - это ЗДОРОВАЯ жизнь!

Ульяновск, 2023

Что такое «оздоровительная гимнастика цигун»?

Китайская гимнастика цигун – многовековая практика, восстанавливающая и сохраняющая здоровье

Для занятий цигун нет ограничений ни по возрасту, ни по физическому состоянию

Гимнастика цигун признана и одобрена в 80 странах

Цигун способствует качественной жизни и долголетию, поэтому рекомендован к ежедневному применению

Уделяя гимнастике цигун 15 - 20 минут в день, можно восстановить здоровье и до глубокой старости оставаться спокойным, подвижным, гибким и сильным человеком



Основные задачи проекта



ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ
ЦИГУН

МОТИВАЦИЯ К
ЗАНЯТИЯМ

Фиксация
улучшения
состояния здоровья
у занимающихся

Этапы исполнения проекта

- ▶ 1. Приглашение на занятия через СМИ
- ▶ 2. Занятия цигун для пенсионеров
- ▶ 3. Фиксация медработником улучшения здоровья у занимающихся



Что даст проект?



Ожидаемые результаты:

- вовлечение не менее 400 пенсионеров в занятия оздоровительными практиками цигун
- фиксация улучшения здоровья у занимающихся (сахар в крови, арт. давление, пульс, вес и т.д.)
- готовность пенсионеров заниматься самостоятельно, после изучения практик



Проект в цифрах



Наименование комплексов	Время для освоения (час)	Количество обученных пенсионеров (минимум)
Цигун-дыхание	2	250
Суставный цигун	12	250
Цигун-ходьба	8	250

Занятия будут проходить на постоянной основе



Регулярные занятия практиками цигун окажут положительное влияние на настроение и состояние здоровья занимающихся.

Цигун поможет укрепить естественные защитные силы организма, справиться со стрессами; облегчит хронические заболевания.

Пенсионеры-новички быстро заметят позитивный эффект.

Заняться цигун никогда не поздно



Исполнитель проекта – Академия культуры здоровья



Академия непрерывно улучшает качество здоровьесберегающих практик цыгун и сотрудничает с:

- Министерством физической культуры и спорта Ульяновской области
- Ульяновским государственным университетом и Институтом медицины УлГУ
- поликлиникой № 1 города Ульяновска
- Самарской региональной общественной организацией «Центр ушу и цыгун «У Дэ» (Тольятти)

Осуществлять проект станут опытные инструкторы



Гарантия качества – победы в международных состязаниях

КОНТАКТЫ



АНО «Академия культура здоровья»

ИНН/ОГРН 7325164460/1197325003809

Директор

Шаповалов Сергей Николаевич

Телефон: +7 960 372 18 88

E-mail: 721888@mail.ru