

# CSS TAU – Cvičíme hrou

Cvičenie hrou so seniormi -  
Šport je šanca na zmenu  
k lepšiemu a  
plnohodnotnému životu. Na  
skupinovom cvičení sa  
zameriavame **na zlepšenie  
fyzickej kondície, sily,  
rovnováhy a flexibility.** Pri  
cvičení môžeme používať  
rôzne hry a pomôcky. V júli  
2019 **sme si zahrli kolky,**  
pri ktorých sme si rozcvičili  
svoje kĺby a zároveň sa aj  
dobre zabavili 😊



