

Mažosios bendrijos “KINEZIA” veiklos ataskaita

Už ataskaitinį laikotarpį: 2024 m. spalį – gruodis

Veiklos pobūdis: fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos skatinimo paslaugos bendruomenei

1. Veiklos aprašymas

Mažoji bendrija teikė fizinio aktyvumo paslaugas senjorams, vaikams ir asmenims su negalia Pakruojo regione. Vykdyti grupiniai ir individualūs užsiėmimai: sveikatingumo mankštos, judesio terapija, vaikų fizinio lavinimo programos, stovyklos.



2. Paslaugos ir veiklos

- 20 fizinio aktyvumo užsiėmimų senjorams ir suaugusiems.
- 5 vaikų fizinio lavinimo užsiėmimų.
- Dalyvavimas 1 sveikatingumo renginiuose (vietos bendruomenėms).



3. Dalyvių statistika

- Viso dalyvių per du mėn.: 40 unikalių asmenų
- Reguliariai dalyvavusių senjorų: 30
- Vaikų grupėse: 20
- Asmenų su negalia: 20

*Fizinis krūvis puikiai
kovoja su emociniu
nuovargiu!*

*Treniruodami savo kūną
jausitės ne tik fiziškai*

**KINEZITERAPEUTO — TRENERIO
MANTO JANUŠEVIČIAUS
KONSULTACIJOS TRENIRUOČIŲ METU:**

- ⇒ IŠGIRSITE DAUG NAUDINGŲ PATARIMŲ, KAIP
TAISYKLINGAI ATLIKTI PRATIMUS.
- ⇒ KAIP IŠLAIKYTI TAISYKLINGĄ LAIKYSENĄ
KASDIENINIJOSE RUOŠOS DARBUOSE?
- ⇒ KAIP IŠVENGTI ĮVAIRIŲ SKAUSMŲ?
- ⇒ KAIP IŠVENGTI TRAUMŲ?
- ⇒ PASIKONSULTUOSITE ĮVAIRIAIS
SVEIKATINGUMO, FIZINĖS BŪKLĖS
PALAIKYMO, DARBO ERGONOMIKOS
KLAUSIMAIS
- ⇒ KITAI SU SVEIKU JUDESIU SUSIJUSIAIS

SVEIKAS JUDESYS!

Tel. 8 607 63258
El.p. : mantas.janusevicius93@gmail.com

Judėjimas - Gyvenimas

*Kineziterapeutas,
Asmeninis treneris
Mantas Januševičius*

JUDESIO TERAPIJA

4. Socialinis poveikis

- Pagerėjusi dalyvių fizinė savijauta (pagal apklausas – 80 proc. dalyvių jaučia naudą).
- Sustiprinta bendruomenės sanglauda.
- Padidėjęs regiono aktyvumas sveikatingumo srityje.



6. Planai 2025 m.

- Pradėti bendradarbiavimą su Pakruojo savivaldybe.
- Įgyvendinti ES fondo investicinį projektą, siekiant sukurti fizinio aktyvumo ir sveikatinimo erdvę.
- Išplėsti paslaugas į gretimus kaimo regionus.
- Sukurti mobilios mankštų studijos koncepciją.

**PAKRUOJO ŽEMYNOS PROGIMNAZIJOJE
AKTŲ SALĖJE
ANTRADIENIAIS—KETVIRTADIENIAIS**

17:30—18:30

GYDOMOSIOS MANKŠTOS

**PEČIŲ LANKO STIPRINIMAS,
STUBURO STABILIZAVIMO
PRATIMAI, TEMPIMO PRATIMAI,
PUSIAUSVYROS LAVINIMAS.**

**LENGVO INTENSIVUMO
TRENIRUOTĖS TINKAMOS IR
VYRESNIEMS ŽMONĖMS**

18:30—19:30

FUNKCINĖS TRENIRUOTĖS

**PRATIMAI SU ĮVARIU
INVENTORIUMI.**

**JĖGOS, IŠTVERMĖS
LAVINIMAS. KIEKVIENĄ
TRENIRUOTĘ DAROMI 8
SKIRTINGI PRATIMAI
VISOMS RAUMENŲ
GRUPĖMS.**

**PRATIMAI KEIČIASI KAS
SAVAITĘ!**

Treneris—Kineziterapeutas ir asmeninis
treneris Mantas Januševičius.

Info.: +37060763258

Mėnesio abonementas - 50e