



1. **Nazwa projektu:** Rehabilitacja w wodzie formą stymulacji psycho - ruchowej

2. **Zakres /kategoria** Rehabilitacja Społeczno - Lecznicza

3. **Termin realizacji** 04.03.2013 -29.06.2013 r.

4. **Miejsce realizacji** BASEN MOSiR-u Ruda Śląska

5. **Beneficjenci projektu** pracownicy RZAZ

6. **Partner projektu** MOSiR Ruda Śląska

7. **Cel projektu**

Nauka pływania dla niepotrafiących pływać. Zwiększenie sprawności fizycznej, zdobycie nowych umiejętności, które pozwolą na zwiększenie wiary w siebie pomimo istniejących ograniczeń. Rehabilitacja ruchowa.



8. **Harmonogram działań** każdy poniedziałek w dwóch grupach  
I - 12 osób godz. 11.45 - 12.30  
II - 15 osób godz. 12.30 - 13.15

9. **Budżet**

Projekt realizowany w ramach budżetu RZAZ ze środków Zakładowego Funduszu Aktywności



10. **Oczekiwania skutki zrealizowanego projektu:**

- a) poprawa sprawności fizycznej,
- b) poprawa wydolności organizmu,
- c) wzmocnienie mięśni,
- d) pobudzenie krążenia,
- e) poprawa koordynacji ruchowej,
- f) relaks, radzenie sobie ze stresem,
- g) rozładowanie napięcia.