

Kim jest Fizjoterapeuta?

Posłuchajcie inspirującego wywiadu z Panią Agatą która jest fizjoterapeutką.

Dowiecie się z niego kim jest fizjoterapeuta i nie tylko. A do wysłuchania zaprasza Magdalena Toman z Radia SoVo z Żor.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2025/12/fizjoterapeta.mp3>



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności –
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju
Organizacji Poradniczych na lata 2022-2033



Śmiech to zdrowie

Czy wiesz, że już 10-15 minut śmiechu dziennie przyniesie korzyści dla Twojego samopoczucia i zdrowia.

Istnieje też praktyka, która może wspierać Twoje zdrowie poprzez śmiech! Joga śmiechu, bo o niej mowa, łamie stereotypy, które łączą jogę wyłącznie ze spokojem i medytacją. Ten rodzaj jogi może być nie lada odkryciem dla tych, którzy postrzegają praktykę jogi jako monotonną czy wręcz nudną formę ćwiczeń.

Jak zadbać o kondycję fizyczną po Świątach?

Święta, święta... Czas, gdy mamy wiele jedzenia na stole świątecznym stole. Konsekwencje objadania są nieuniknione. W jaki sposób z nimi zawałczyć? O tym porozmawiamy z trenerem personalnym. Przypominamy audycję sprzed roku przygotowaną przez radiowców z oddziału Radia SoVo w Mokrzeszowie. Temat jest cały czas aktualny...

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/12/Jak-zadbać-o-kondycję-fizyczną-po-swiątach.mp3>

<https://osir.swiebodzice.pl/>

https://www.youtube.com/channel/UC3_UoPoc_4zfhfUa7Ni0XBQ





Kulturystyka to sport i zdrowie w jednym!

Kulturystyka to nie tylko sport, kulturystyka może być sposobem na życie, pokazuje ona, że w człowieku drzemia olbrzymie możliwości, które można pożytecznie wykorzystać. Rozwija ducha zdrowej rywalizacji i mobilizuje do dalszej pracy. O tym jakie korzyści daje uprawianie kulturystyki i dlaczego to taka ważna dyscyplina sportu opowie nam nasz gość Mistrz Polski 2023 roku – Mateusz Brzuchacz

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2023/06/Mistrz-Polski-w-Kulturystyce.mp3>

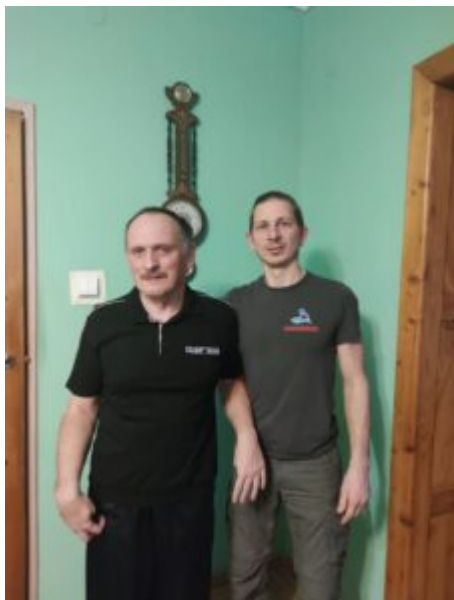




„Szlachetne zdrowie...” – Fizjoterapeuta na ratunek naszemu zdrowiu

Jak połączyć pracę z nabytymi umiejętnościami – rozmowa Sławomira Tyburcego ze specjalistą w dziedzinie fizjoterapii Krzysztofem Skałką

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/01/Fizjoterapeuta.mp3>



Czym jest joga? Wywiad z Marzeną Łowińską

Czy możliwe żeby osoba po wylewie stała na głowie, robiła mostki, szpagaty i wiele innych trudnych pozycji, зараżała swoim optymizmem wszystkich na swojej drodze? O swojej przygodzie z jogą opowie Marzena Łowińska – instruktorka jogi z Konina. Zachęcamy do wysłuchania audycji i obejrzenia filmu z zajęć!

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/11/Joga-Marzena-gotowe.mp3>

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/11/marzena-film-gotowe2.mp4>

<https://www.przegladkoninski.pl/PL-H105/24/15719/wystarczy-kawalek-podlogi-i-siany-joge-warto-cwiczyc-w-kazdym-czasie.html>

<https://www.facebook.com/Joga-Pasja-521234654574391/>

<https://gloswielkopolski.pl/kwiat-lotосу-czyli-nowe-zycie-marzeny-lowinskiej-reportaz/ar/3464165>

YouTube „Joga z Marzeną”



Zapraszamy na ćwiczenia z rehabilitantem Szymonem

Zapraszamy do wysłuchania audycji z naszym rehabilitantem Szymonem, który podpowiada nam jak w prosty sposób można ćwiczyć w domu i dbać o formę. Polecamy – warto posłuchać, skorzystać i zaprosić znajomych do wspólnych ćwiczeń.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/01/Cwiczenia-z-rehabilitantem-Panem-Szymonem-podczas-pandemii.mp3>