

DEŇ ZDRAVIA PRE ZAMESTNANCOV PDF UK V BRATISLAVE

22.9.2026 - | Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta managementu

Pozývame vás na deň plný aktivít venovaných zdraviu, pohybu a dobrej kondícii, ktorý sa uskutoční v stredu 30. septembra 2026 od 09:00 do 15:00 hod. v budove fakulty na Šoltésovej ulici č. 4 v miestnostiach Š-113, Š-114 a Š-143. Programom je podporený zamestnaneckými výhodami MultiSport.

Program

- 9:00 – 10:00 hod. • workshop
ZDRAVÝ CHRÁT - CVIČENIE NA STOLIČKE
V rámci workshopu vás oboznámime so základmi správneho sedenia a ukážeme vám metódy uvoľňovacieho cvičenia na stoličke, ktoré pomáha uvoľniť stuhnuté svalstvo a zrelaxovať sa pri dlhom sedavom zamestnaní.
- 13:00 – 14:00 hod. • prednáška
AKO PRISPÔSOBIŤ STRAVU SEDAVÉMU ZAMESTNANIU
V tejto prednáške sa zameriame na to, ako vhodne prispôbiť stravovacie návyky tak, aby podporovali zdravie a pohodu pri sedavom zamestnaní.
- 8:00 – 11:30 hod./12:30 – 15:00 hod. • meranie
MERANIE SKLADBY TELA NA VÁHE INBODY
Na prístroji INBODY Vám bude zmeraná skladba tela (analýza BMI, telesného tuku, viscerálneho tuku, svalovej hmoty a telesnej vody). Po nameraní hodnôt bude nasledovať interpretácia výsledkov.

Tešíme sa na vašu účasť!

https://www.fm.uniba.sk/detail-aktuality/back_to_page/aktuality-35/article/den-zdravia-pre-zamestnancov-pdf-uk-v-bratislave