

**OPIS ZAJĘĆ W RAMACH
UNIwersyteckiego Towarzystwa Naukowego
WSZECHNICA ŚLĄSKA**

ul. Bankowa 5, pokój 224

40-007 Katowice

Temat:	Fizyka i fizjologia w salonach SPA - sauna
Prowadzący:	Dr n. fiz. Armand Cholewka
Miejsce:	
Czas trwania:	45/90 min.
Liczba uczestników:	30
Poruszane zagadnienia:	- temperatura - termoterapia - SPA
Metoda:	Wykład/warsztaty
Opis:	Wprowadzenie do termoterapii. Znaczenie wymiany ciepła podczas zabiegów w saunie. Wykorzystanie kąpieli w saunie przez osoby zdrowe i ludzi z różnymi schorzeniami. Korzyści i ograniczenia związane z użytkowaniem różnych rodzajów saun. Jak planować zabiegi w saunie aby być zdrowym.