

7000PASOSX [1]

FOMENTO DEL EJERCICIO FÍSICO Y EL OCIO SALUDABLE EN LOS MUNICIPIOS DE CASTILLA-LA MANCHA

- [Leer más sobre 7000PASOSX](#) [1]

ESCUELA DE ESPALDA [2]

CUIDADOS Y LOS MECANISMOS DE PROTECCIÓN DE LA COLUMNA VERTEBRAL, PARA QUE EL INDIVIDUO QUE SUFRE DOLOR VERTEBRAL, VUELVA A LA ACTIVIDAD NORMAL Y PREVENGA FUTUROS EPISODIOS

- [Leer más sobre ESCUELA DE ESPALDA](#) [2]

SIENTETE FUERTE. PROGRAMA DE MEJORA DE LA FUERZA Y HABILIDADES FÍSICAS EN ADULTOS MAYORES. [3]

EJERCICIO DE FUERZA PARA DOTAR DE HABILIDADES SUFICIENTES A LA POBLACIÓN PARA INCORPORARLO A SUS RUTINAS DIARIAS CON SEGURIDAD Y CONFIANZA. CIRCUITO POR ESTACIONES.

- [Leer más sobre SIENTETE FUERTE. PROGRAMA DE MEJORA DE LA FUERZA Y HABILIDADES FÍSICAS EN ADULTOS MAYORES.](#) [3]

QUE LE GUSTA A LA ESPALDA Y CONSCIENCIA CORPORAL Y RESPIRATORIA [4]

HÁBITOS SALUDABLES DESDE LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL MOVIMIENTO CONSCIENTE, TÉCNICAS RESPIRATORIA DE COHERENCIA CARDIACA PARA CONOCER MEJOR EL PROPIO CUERPO Y PROMOVER LA SALUD Y PREVENIR PROBLEMAS FÍSICOS Y EMOCIONALES ENTRE EL ALUMNADO.

- [Leer más sobre QUE LE GUSTA A LA ESPALDA Y CONSCIENCIA CORPORAL Y RESPIRATORIA](#) [4]

TALLER PREVENCIÓN CAIDAS EN AP [5]

PREVENCIÓN DE CAÍDAS. CHARLA TEÓRICO-PRÁCTICA.

- [Leer más sobre TALLER PREVENCIÓN CAIDAS EN AP](#) [5]

Páginas

- [primera](#) [6]
- [1](#) [7]
- ...
- [5](#) [8]
- [6](#) [9]
- [7](#) [10]
- [8](#) [11]
- [9](#) [12]
- [10](#) [7]
- 11
- [12](#) [13]
- [13](#) [14]
- [14](#) [13]
- [última](#) [14]

- [1] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/7000pasosx-3>
- [2] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/escuela-de-espalda-1>
- [3] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/sientete-fuerte-programa-de-mejora-de-la-fuerza-y-habilidades-fisicas-en-adultos-mayores-0>
- [4] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/que-le-gusta-la-espalda-y-consciencia-corporal-y-respiratoria>
- [5] <https://sanidad.castillalamancha.es/content/taller-prevencion-caidas-en-ap>
- [6] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/ejercicio-fisico>
- [7] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/ejercicio-fisico?page=9>
- [8] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/ejercicio-fisico?page=4>
- [9] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/ejercicio-fisico?page=5>
- [10] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/ejercicio-fisico?page=6>
- [11] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/ejercicio-fisico?page=7>
- [12] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/ejercicio-fisico?page=8>
- [13] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/ejercicio-fisico?page=11>
- [14] <https://sanidad.castillalamancha.es/tema-de-actividad-comunitaria/ejercicio-fisico?page=12>