



MUKOMARSZ KROK KU ZDROWIU!

Vertex Run & Walk Workshop

Edycja
2025

Szanowni Państwo,

W dniach 9–11 października 2025 r. spotkamy się podczas XXIV Konferencji Naukowo-Szkoleniowej Polskiego Towarzystwa Mukowiscydozy. W ramach wydarzenia zapraszamy do udziału w VII edycji warsztatów edukacyjnych, które przyjmą przyjazną, aktywną formę – wspólnego marszu i biegu.

Serdecznie zapraszam wszystkich uczestników konferencji do udziału w siódmej edycji Mukomarszu, który odbędzie się
10 października 2025 r. o godz. 13:30.

Podczas zajęć ruchowych uczestnicy będą mogli pokonać dystans ok. 2 km – w formie biegu lub marszu z kijami nordic walking. Całość poprowadzą licencjonowani instruktorzy, a sprzęt zostanie zapewniony przez organizatorów. Dodatkowo warsztaty obejmą zestaw specjalnie przygotowanych ćwiczeń oddechowych, wspierających umiejętność wyciszenia i kontroli oddechu.

Naszym celem jest pokazanie, że zasady zdrowego stylu życia – w tym aktywność fizyczna, którą rekomendujemy pacjentom – są równie ważne także dla nas. To, co dla osób zdrowych jest drobnym wysiłkiem, dla pacjentów bywa dużym wyzwaniem.

Pokażmy razem, że wspieramy naszych podopiecznych także poprzez własny przykład. Zróbmy wspólnie krok ku zdrowiu!

AGENDA:

1. Przywitanie uczestników
2. Ćwiczenia oddechowe z instruktorem jogi
3. Rozgrzewka – ćwiczenia przygotowujące do startu, rozdanie numerów startowych oraz kijów do marszu
4. Marsz/bieg – oznaczona trasa ok. 2 km w miejskim parku w pobliżu hotelu
5. Podsumowanie wyników, podziękowanie i zakończenie spotkania

Uprzejma prośba o zabranie wygodnego, adekwatnego do pogody stroju oraz butów sportowych.

Do zobaczenia na starcie!

prof. dr hab. n. med. Dorota Sands
Prezes Polskiego Towarzystwa Mukowiscydozy

Organizatorem warsztatów jest
Vertex Pharmaceuticals Poland Sp. z o.o.,
którego partnerem w tym wydarzeniu jest
Polskie Towarzystwo Mukowiscydozy

PL-20-2500034
09/2025