



World
PT Day
2026



குறைவாக உட்காருங்கள்,
சுறுசுறுப்பாக நடமாடுங்கள்!

இளமையிலே
தொடங்குங்கள்
சுறுசுறுப்பாக
இருங்கள்



வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர்ந்து
நடமாடிக் கொண்டே இருங்கள்

எந்த வயதிலும், உடல்
இயக்கம் மற்றும்
உடற்பயிற்சியானது,
நமது உடல்நலம்,
சுயசார்பு மற்றும்
வாழ்க்கைத் தரத்தை
மேம்படுத்தும்.



பாதுகாப்பாக உடற்பயிற்சி
செய்வது எப்படி மற்றும்
பரிந்துரைக்கப்பட்ட உடல்
இயக்க அளவுகளை
அடைவது
எப்படி என்பது
பற்றி உங்கள்
பிசியோதெரபிஸ்ட்
உங்களுக்கு
வழிகாட்ட முடியும்.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 செப்டம்பர்
www.world.physio/wptday