



World
PT Day
2026



کم بیٹھیں اور زیادہ حرکت کریں

جلد شروعات کریں

متحرک رہیں

زندگی بھر حرکت کرتے رہیں



کسی بھی عمر میں جسمانی سرگرمی
صحت، خود مختاری، اور
معیار زندگی کو بہتر بناتی ہے



ایک فزیو تھراپسٹ مشورہ دے سکتا
ہے کہ محفوظ طریقے سے ورزش کیسے
کی جائے اور تجویز کردہ
سرگرمی کی سطح تک کیسے
پہنچا جائے



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

ستمبر 8

www.world.physio/wptday