

MEGHÍVÓ

GERINCTORNA

2020.január 8-tól minden szerdán

Nagyon sokan küzdenek köznyelven „derék- és hátfájással” ez adódhat az ülő életmódból, rossz testtartásból, mozgásszegény életmódból vagy a túlsúlyból, akár ezek összetettjéből. A probléma sajnos ma már minden korosztályt érint. Szükség van olyan programokra, amelyek felhívják a figyelmet a mozgásszegény életmód következményeire és alternatívákat kínálnak ezeknek a megelőzésére, javítására. Szeretnék megismertetni olyan mozgásformákat, amelyek ennek tükrében javítják az életminőséget, hasznos szabadidő eltöltést biztosít minden korosztály számára, amely térítésmentesen igénybe vehető. 27 éves szakmai tapasztalatom alapján már a gyermekek fizikai állapota és egyre növekvő mozgásszervi elváltozások növekedése indokoltá teszi a lakosság széleskörű bevonását az egészség megőrző programokba.

A felnőtt korosztálynak 24 alkalommal, heti rendszerességgel mozgást biztosít a projekt.

Várható eredmények:

- Spotágak sporteszközök megismerése
- Tartás, közérzet, aktivitás javulása
- A mozgás megszerettetése
- igény a rendszeres egészség megőrző tevékenységekre
- Környezetünk rekreációs lehetőségeinek megismerése
- Közösséghez tartozás pozitív élménye
- Fizikai, lelki feltöltődés
- Környezettudatos szemlélet

Arosné Czako Rita

06-20-4281 353

arosne.czako.rita@gmail.com

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE