

# MEGHÍVÓ

## Sárospataki Családi ébresztő! Fittség, egészség, szépség

**2020.november. 14.**

A pályázatban szereplő programmal az egészség megőrzés sokszínű változatát és lehetőségét ismerik meg a résztvevők életkoruknak megfelelően.

A jelenlévők térítésmentesen vehetik igénybe az Élet-Forma- fitness edzőtermét. Emellett dietetikus segítségével megismerhetik az egészség megőrzés érdekében fontos étel csoportokat, és ezeknek kóstolására is térítésmentesen nyílik lehetőség. Ezen felül minden egyes résztvevő számára testösszetétel mérést készítünk, illetve a projekt keretén belül lehetőség nyílik vérnyomás és cukorszint mérésre. Az egyéb egészségügyi információk birtokában személyre szóló javaslatot adunk étrend és testmozgás formára, gyermekek és felnőttek számára egyaránt. Mindezek a mozgásformák pedig azonnal kipróbálhatók a helyszínen. Így térítésmentesen vehető igénybe az összes edzőtermi gép, van lehetőség részt venni salsa és más különböző kardió edzéseken.

Emellett a résztvevők megismerik a városunk – egészségügyi és életviteli szempontól nélkülözhetetlen – egyedi erőforrásait, illetve az ehhez közvetetten kapcsolódó helyi szereplőket.

### PROGRAM:

#### GYERMEK PROGRAMOK

- funkcionális és csoportos edzések
- „leg fittebb sárospataki diák” verseny
- tanácsok szülőknek az egészséges táplálkozás megvalósítására

#### FELNŐTT PROGRAMOK

- egészségügyi szűrések
- életmód és étkezési tanácsok
- funkcionális edzések
- pilates
- kardió salsa
- személyi edzések
- filmvetítés az egészséges életmódról

**SZÉCHENYI** 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**