
BEMOZGATÓ TORNA MINDEN KOROSZTÁLYNAK



Időpont: hétfőn: 15:45–16:30, szombaton 9:00–9:45 (egy személy csak az egyik csoportba járhat)

Tartja: Dávid Adrienn, gyógytornász

Ajánlott: minden korosztálynak, panaszmentes vagy enyhe ízületi panasszal rendelkezőknek.

Intenzitás:

A program célja: Átmozgatni a testet ízületkímélő módon

A foglalkozás tartalma: Speciális mozgásgyakorlatok egyéni különbségek figyelembevételével (részvétel kényelmes tornaruhában)

Fiatalabb és idősebb korosztályokat is bevonva, megtanuljuk átmozgatni a testet ízületkímélő módon. A torna elsősorban a mozgásszervi problémák megelőzésére való, de olyanok is jelentkezhetnek, akik már rendelkeznek panasszal, és azokat szeretnék csökkenteni, vagy elmulasztani. A bemozgató torna célja, hogy a vendégek megszeressék a mozgást, fenntartsák, illetve fejlesszék ízületi mobilitásukat, megfelelő izomerőre és izomnyújthatóságra tegyenek szert. A vendégek megtanulják a gyakorlatokat, és beépíthetik hétköznapjaikba. Minden korosztálynak szüksége van arra, hogy a hétköznapokban helyt tudjanak állni, és ennek szerves része, hogy aktívak maradjanak. A bemozgató torna után jól indul nap, szellemileg és testileg is frissebbek leszünk, könnyedebbé és gazdaságosabbá válik a mozgás.

Részvétel módja: A foglalkozásokhoz regisztrációt követően bármikor lehet csatlakozni.

Gyakoriság: heti 1x

Időtartam: 45 perc

Maximális létszám: 10-14 fő



EFI
Újbuda

INGYENES

ÁLTALÁNOS BEMOZGATÓ TORNA

MINDEN KOROSZTÁLYNAK

A program ingyenes, de regisztrációhoz kötött

Bővebb információ:

06 30 680 53 67

efi@szentkristofrendelo.hu



Minden
hétfőn
és szombaton