

SZAKMAI BESZÁMOLÓ

TOP-5.3.1-16-HE1-2017-00002 A HELYI IDENTITÁS ÉS KOHÉZIÓ ERŐSÍTÉSE
VISZNEKEN

PREVENTÍV TORNA

A program időpontja: 2022. június, július, augusztus, szeptember, október

Helyszín: Visznek, Művelődési ház

Leírás:

A heti rendszerességgel tartott foglalkozásokon az idősebb korosztály tagjai és az ülőmunkát végzők vesznek részt.

Változatos eszközökkel – seprűnyéllel, gimnasztikai labdával, széssel, gumiszalaggal anyagdarabbal – végezzük a gyakorlatokat.

Minden alkalommal bemelegítéssel kezdődik az óra, utána más-más testrész erősítése, nyújtása kerül fókuszba.

Elsősorban a gerinc területére koncentrálnunk, javítjuk mozgástartományát, hajlékonyságát, a gerinc körüli izmokat erősítjük.

Az órákat zenére végzett kardio részek színesítik, megdolgoztatva ezzel a keringést is.

A tornát mindig halk zenére végzett levezetéssel zárjuk.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

