

SZAKMAI BESZÁMOLÓ

TOP-5.3.1-16-HE1-2017-00002

A HELYI IDENTITÁS ÉS KOHÉZIÓ ERŐSÍTÉSE VISZNEKEN

PREVENTÍV TORNA

A program időpontja: 2022.október - 2023.február

Helyszín: Visznek, Művelődési Ház

Leírás:

A preventív torna foglalkozásain az ülő életmódot folytató, idősebb korosztály tagjai vesznek részt.

Elsősorban a gerinc körüli izmok megerősítésére fókuszál, fejleszti az egyensúlyérzékét.

Különböző eszközök segítenek a minél eredményesebb gyakorlásban, labda, gumiszalagok, bot segítségével végzik a gyakorlatokat.

A több éves gyakorlás eredményeképpen a tornán rendszeresen résztvevők jobb közérzetről, mozgékonyabb ízületekről számoltak be.

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE