

Preventív torna

Csütörtök 16:30
-Művelődési Ház
Fókuszban a gerinc!

❖ A torna célja: tartáshibák javítása és kiküszöbölése a törzsizmok erősítésével, a teljes mozgatórendszerünk működésének javítása (gerinc körüli- és mélyizmok erősítése).

❖ Kinek ajánlott?

Ülőmunkát végzőknek, mozgásszegény életmódot folytatóknak, aki szeretné javítani a testtudatát.

❖ Mit hozz magaddal?

- váltócipő (stabil tartású edzőcipő)
- törölköző, víz

