

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

