

Sport és Egészségnap

A rendezvény szervezője:

Dunavecsei Egészségfejlesztő Iroda

Időpont és helyszín:

2017. december 10. 10:00 – 17:00

Dunavecse, Sportcsarnok



Programterv:

- **10:00- 11:00:** Előadás az egészséges életmód hétköznapi életbe történő integrálásáról, rekreációs lehetőségekről.
- **10:00- 17:00:** Szűrővizsgálatok, állapotfelmérés, kockázatbecslés, tanácsadások (vérnyomás-, vércukor-, testtömeg mérés)
- **11:00- 12:00:** Köredzésben történő részvétel
- **10:00- 13:00:** Gyermek játszósarok animátorokkal, rekreációs lehetőségek
- **10:00- 11:00:** Aerobik
- **11:00- 12:00:** Zumba
- **11:00- 14:00:** Egészséges ételek bemutatója
- **13:00- 14:00:** Kondicionáló terem eszközeinek helyes használata, edzésterv készítése
- **14:00-15:00:** Capoeira
- **15:00-17:00:** Jóga

Az Egészségnap programjában történő változtatás jogát fenntartjuk!