

RENDSZERES TESTMOZGÁS

OSLI, 2020. JÚLIUS 13.

2020. július 13-án került megrendezésre az ötödik mozgásprogram, az EFOP-1.5.3-16-2017-00008 számú, „Humán erőforrások és szolgáltatások térségekzi fejlesztése Kapuvár mikrokörzetében” című projekt keretében. A program az Általános Iskola (9354 Osló, Rákóczi Ferenc utca 7.) tornatermében valósult meg, 18:00 órai kezdettel.

A torna Dr. Szalainé Zsemlye Mónika vezetésével valósult meg. Kezdeként zenére melegítették be izmaikat a résztvevők, több gyakorlatsort elvégezve. Utána következtek fitness gumiszalag segítségével az erősítő feladatok, mely során rövid szünetekkel összekötve csináltak néhány kört az összetett mozdulatokból, felváltva végezve a kar- és láberősítő gyakorlatokat. Ezt követően elvégeztek három aerobik koreográfiát, ami után négy részre lettek osztva a résztvevők. Négy állomáson (polifoamon, zsámolyon, fitnesslabdán súlyzók segítségével, illetve padon) kellett a jelen lévőknek különböző feladatokat megoldani, több körön keresztül. A mozgásprogram végéhez közeledve a résztvevők elvégeztek néhány nyújtó gyakorlatot, míg az utolsó feladat közé tartozott egy kis ügyességi játék, melyet kézzel játszottak el.



Osli Községi Önkormányzat
„A rendszeres, életvitelszerűen megjelenő testmozgás támogatása – Szabadidősport népszerűsítése” témában

Dr. Szalainé Zsemlye Mónika
vezetésével mozgásprogramot szervez.

AEROBIK

Sok szeretettel várunk minden mozgóni vágyót, akik egy hangulatos mozgásprogramon szeretnének részt venni!

A program Osli Községi Önkormányzat által
A „Humán erőforrások és szolgáltatások térségekzi fejlesztése Kapuvár mikrokörzetében” című
EFOP-1.5.3-16-2017-00008 sz. projekt keretében valósul meg.

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális Alap

BEFECTETÉS A JÖVŐBE





