

MI A TE GYÓGYSZERED?



- 🌿 SPECIÁLIS GYÓGYTORNA, SZAKÉRTŐ MOZGÁSTERAPEUTÁVAL
- 🌿 KÖZREMŰKÖDIK **VAJDA ATTILA**, OLIMPIAI BAJNOK KENUS ÉS **KROPKÓ PÉTER**, 51-SZERES MAGYAR IRONMAN
- 🌿 NORDIC WALKING BEMUTATÓ
- 🌿 ÉLETMÓD TANÁCSADÁS
- 🌿 **HELYSZÍN:**
2400 **DUNAÚJVÁROS**, VÁROSHÁZA TÉR
- 🌿 **IDŐPONT:**
2018. OKTÓBER 15.
HÉTFŐ, 10.00

Hetente 150 percnyi testmozgás jelentősen csökkenti a szívinfarktus és stroke okozta halálozást.* Egy közös sportolásra várunk **2018. október 15-én 10 órára, hétfőn Dunaújvárosba a Városháza térre.**

Légy részese egy rendkívüli testnevelés órának, amit ismert sportolókkal és dunaújvárosi diákokkal közösen tartunk a Városháza téren! Az eseményen való részvétel ingyenes és minden résztvevőnek egy kis ajándékkal kedveskedünk.

GYERE ÉS MOZOGJ VELÜNK, MERT A MOZGÁS GYÓGYSZER!



A MOZGÁS GYÓGYSZER

A rendszeres fizikai aktivitás, a testmozgás képes csökkenteni az olyan, halálhoz is vezethető betegségek kockázatát, mint a szívbetegség, magas vérnyomás vagy a stroke.



A RECEPT

Magad is ki tudod tölteni a receptedet azáltal, hogy követed az alábbiakat:



AEROB MOZGÁS

150 percnyi mérsékelt intenzitású,
nagy oxigénfelhasználású
sporttevékenység



SÚLYZÓ

2-3 súllyal történő egész testet
megmozgató gyakorlatok



NYÚJTÁS

minden testmozgás után nyújts
(hetente 2-7 alkalom)

TIPPEK: HOGYAN TEDD?



MOZOGJ TÖBBET!

A könnyen elérhető helyekre autó helyett
gyalog vagy kerékpárral menj!



EGYÜTT KÖNYVEBB!

Mozogj együtt barátaiddal, családtagjaiddal! Ez fokozza
a motivációt és az egymás iránti felelősségérzetet.



FŐ A VÁLTOZATOSSÁGI!

Az egyik mozgás nem jobb vagy rosszabb, mint a másik.
Próbáld ki több sportágat.



KI A SZABADBA!

A természet számos pluszt ad
a fizikai aktivitáson felül is.