

RENDSZERES TESTMOZGÁS

OSLI, 2019. DECEMBER 9.

2019. december 9-én került megrendezésre a negyedik mozgásprogram, az EFOP-1.5.3-16-2017-00008 számú, „Humán erőforrások és szolgáltatások térségekközi fejlesztése Kapuvár mikrokörzetében” című projekt keretében. A program az Általános Iskola (9354 Osl, Rákóczi Ferenc utca 7.) tornatermében valósult meg, 17:30 órai kezdettel.

A torna Dr. Szalainé Zsemlye Mónika vezetésével valósult meg. Kezdeként zenére melegítették be izmaikat a résztvevők. 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. A torna során használva volt még polifoam és zsámoly is, melyek segítségével további izmot mozgató gyakorlatok kerültek elvégzésre. A mozgásprogram végéhez közeledve a résztvevők párokba csoportosulva végeztek el néhány nyújtó gyakorlatot, míg az utolsó feladatok közé tartozott egy kis ügyességi játék, melyet kézzel és lábbal is eljátszottak.



Átmozgató zenés torna

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

**Dr. Szalainé
Zsemlye Mónika**

vezetésével Osl Községi Önkormányzat mozgásprogramot szervez.

Időpont: 2019. december 9. hétfő, 17:30
Helyszín: 9354 Osl, Rákóczi Ferenc utca 7.
Általános Iskola Tornaterme

**Sok szeretettel
várunk minden
kedves érdeklődőt!**

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

MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

SZÉCHENYI 2020





