

# ÉKC Új Szent János Kórház és Szakrendelő Egészségfejlesztési Iroda Programok

## Gerinctorna

Az online formában zajló, csoportos foglalkozás fő feladata a gerinc ízületeinek átmozgatása, a gerinc működésében résztvevő izmok erősítése, nyújtása, a stabilitásért felelős mély izmok trenírozása. A csoportos óra során hangsúlyt fektetünk a gerincnyújtó (elongáló) gyakorlatokra, valamint a gyengülésre hajlamos izmok erősítésére. Az óra fontos elemét képezik a lazító technikák alkalmazása, továbbá a gerinckímélő mozgás- és tartástechnika elsajátítása. A tornán a videókamera használata kötelező.

**Helyszín:** Online

**Időpont:** péntek 8:00-9:00

**Eszközигény:** kényelmes ruházat, matrac, ivóvíz, videókamera

**Jelentkezés módja:** A program ingyenes, részvételi szándékát az alábbi linken található regisztrációs űrlap kitöltésével tudja jelezni:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfW-C1hrUsssN3e3MeiSSTHE8cm37Udii7VQ5G6jCh3Clljg/viewform?fbclid=IwAR2NW7WD9YbY6ggSPtUtIX9Gwl2LpWjfbW5eQMnKi-fjQ-D hQbMo aPs>



Online  
gerinctorna

Bartha Éva  
gyógytornással

Időpont:  
PÉNTEK 8:00-9:00

A részvétel ingyenes, de  
regisztrációhoz kötött!

 Egészségfejlesztési Iroda  
Szent János Kórház