

ÉKC Új Szent János Kórház és Szakrendelő Egészségfejlesztési Iroda Programok

Napindító torna

Az online formában működő erő-állóképességet és mobilitást fejlesztő gyakorlatokat tartalmazó torna célja az ízületek átmozgatása, a mozgástartományok növelése, a testtartás javítása és a főbb izomcsoportok erősítése. A tornán kezdők és haladók egyaránt részt vehetnek.

Helyszín: online

Időpont: kedd 9:00 - 10:00

csütörtök 9:00 – 10:00

Eszközigény: 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-C1hUrUsssN3e3MeiSSTHE8cm37Udii7VQ5G6jCh3ClIjg/viewform?fbclid=IwAR2NW7WD9YbY6ggSPtUtlXl9Gwl2LpWjfbW5eQMnKi-fjQ-D_hQbMo_aPs

A poster for a morning yoga class. The background is a warm, golden sunset over a body of water. On the right, a silhouette of a person is performing a tree pose (Vrikshasana) with hands in a prayer position above their head. On the left, there is a large, light-colored circular graphic with a leaf pattern. The text is in white and black. At the bottom left, there is a logo for the Health Development Office of St. John's Hospital, featuring a stylized cross with a leaf.

Napindító
torna

Balogh Borbála
preventív
gerinctrénerrel

Időpont:
KEDD ÉS CSÜTÖRTÖK
9:00-10:00

A részvétel ingyenes, de
regisztrációhoz kötött!

 Egészségfejlesztési Iroda
Szent János Kórház