

ÉKC Új Szent János Kórház és Szakrendelő Egészségfejlesztési Iroda

Programok

Szív-és érrendszeri klub

Szív- és érrendszeri túrklubunk idén is folytatódik. Az erdei séták mellett, most két városi sétával is készülünk, érintve a Gellért-hegyet, ahonnan remek kilátás nyílik Budapestre.

A séták 1-3 óra hosszúságúak, könnyű vagy közepes nehézségi fokúak.

A programok előtti hetekben a jelentkezők részletesen leírást kapnak e-mailben az útvonalról.

Tervezett időpontok, szerdai napokon 9:30-tól:

- Március 20. – Normafa – Szépjuhászné – 4 km
- Április 24. - Panoráma séta a Gellért-hegyen át – 3,4 km
- Május 22. – Apáthy-szikla –Kecske-hegy – Árpád-kilátó körtúra – 7 km
- Szeptember 18. – Hárshegyi kardióösvény – 5 km
- Október 16. – Normafa kardióösvény – 4 km
- November 13.– Gellért-hegy – Városmajor – 5,2 km

A túrák időpontjai az időjárás függvényében változhatnak.

Jelentkezni e-mailben az efiioda@janoskorhaz.hu vagy az alábbi regisztrációs űrlap kitöltésével tudnak:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfW->

[C1hIrUsssN3e3MeiSSTHE8cm37Udii7VQ5G6jCh3ClIjg/viewform?fbclid=IwAR38pC_xaNafFc384-RFmW_eFGbICL1Qy3Aj698Z_I_AbfHapbcYlwmQOY](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfW-C1hIrUsssN3e3MeiSSTHE8cm37Udii7VQ5G6jCh3ClIjg/viewform?fbclid=IwAR38pC_xaNafFc384-RFmW_eFGbICL1Qy3Aj698Z_I_AbfHapbcYlwmQOY)

Szív- és érrendszeri túrakerlub



Ingyenes közösségi séták a szív- és érrendszer egészségéért!

Tervezett időpontok, szerdai napokon 9:30-tól:

- Március 20. – Normafa – Szépjuhászné – 4 km
- Április 24. – Panoráma séta a Gellért-hegyen át – 3,4 km
- Május 22. – Apáthy-szikla –Kecske-hegy – Árpád-kilátó körtúra – 7 km

- Szeptember 18. – Hárshgyi kardióösvény – 5 km
- Október 16. – Normafa kardióösvény – 4 km
- November 13.– Gellért-hegy – Városmajor – 5,2 km

A RÉSZVÉTEL INGYENES, DE REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT!



Egészségfejlesztési Iroda
Szent János Kórház



061-325-1442



efiroda@janoskorhaz.hu