

MEGHÍVÓ

az EFOP-1.3.5-16-2016-00514. azonosítószámú, „Társadalmi szerepvállalás erősítése a közösségek fejlesztésével az Apáczai Csere János Katolikus Általános Iskolában” című pályázat keretében

2019. március 23-án 9.00 órától

SPORT-és EGÉSSZSÉGNAPot

rendezünk az Iskola területén.

PROGRAM:



Bizalom,
Biztonság,
Csendeskodás

9-13 KÖZÖTT INGYENES SZŰRŐVIZSGÁLATOK ÉS TANÁCSADÁS

VÉRNYOMÁS MÉRÉS, BMI MEGHATÁROZÁS, TESTSÍR

SZÁZALÉK MÉRÉS, TESTSÚLY, TESTMAGASSÁG MÉRÉS, CO MÉRÉS, BOKA-KAR INDEX MÉRÉS, VÉRCUKOR,

KOLESZTERIN, HÚGYSAV MÉRÉS, DOHÁNYZÁS LESZOKÁSI TANÁCSADÁS, DIETETIKAI TANÁCSADÁS

9:15 - közös bemelegítés CSORBA ANETTEL

10:15 - izmok átmozgatása

10:30 - Magas vérnyomás és cukorbetegség, mint betegség és megelőzése - DR. VAKLI PÁL

házi orvos előadása

11:00 - Aerobik

11:10 - A megfelelő folyadékfogyasztás – dietetikus előadása

11:50 - Kriston intim torna

12:30 - Dohányzás leszoktatás – dietetikus előadása

13:00 - levezető gyakorlatok

Egész nap: MACSKA TAMÁS csontkovács-masszőr, SUSÁN MÉHÉSZET kóstoló, PETRÓ GYULÁNÉ

ILDIKÓ BIOCOM termék bemutató, zöldség, gyümölcs, gyógyvíz kóstoltatás

Őrizzük meg egészségünket Sporttal és szűrővizsgálatokkal!

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐRE