

SPINE UP dinamikus GERINCTRÉNIG – március 1-jén kezdünk!

Az egészséges gerinc a hát- és derékfájdásmentes élet alapja. A **Spine UP gerinctréning** tetőtől talpig megmozgat, erősít, karcsúsít, egyensúlyt és koordinációt fejleszt, valamint mentálisan is tökéletesen kikapcsol. Lány mozdulatokkal, kreatív gyakorlatsorokkal dolgoztatja meg a gerincet.

Ajánlott mindazoknak,

akik többórás, ülő, vagy álló helyzetben fokozottan terhelik a gerincüketet,

akik rossz testtartás miatt gyakori hátfájdalomtól, mozgásszervi panaszoktól szenvednek,

mindenkinek ajánlott, aki figyelmet fordít gerince egészségének védelmére és szívesen megismerne egy új mozgásformát és a minőségi idő öröméért.

Jelentkezés: efiszekszard@tmkorhaz.hu , további információk a képre kattintva letölthető plakáton:

Egészségre fel!

Mindenkit szeretettel várnak az EFI munkatársai!



The poster features a light beige background with purple stars and a green bottom section. The text is in purple and green. At the bottom right, there is an illustration of a woman in a pink outfit performing a yoga pose on a purple mat.

**SpineUP
Gerinctréning**
Kórházi dolgozóknak

Időpont:
Minden szerdán 15:00-16:00
Első alkalom: 2023.03.01

Helyszín:
TMBJK C épület tornaterme

Oktató: Fritsi Barbara
gyógytornász

 **EFI SZEKSZÁRD**
EGÉSZSÉGFELJESZTÉSI IRODA

Részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött

✉ **Jelentkezés:**
efiszekszard@tmkorhaz.hu

☎ **Elérhetőségeink:**
74/501-500 787,788 mellék