

Deň zdravia 2021

Park Malinovo

9.00 – 12.00



Program:

1. Acroyoga s Lindou

2. JFK Masér ESENCIA a Krisztián Fülöp fizioterapia - konzultácie a krátke masáže.

3. Jana Fitness Koncept:

9.00 – Nordic Walking - ukážka techniky chôdze NW, výber správnych palíc na NW, NW posilňovacie, koordinačné, balansачné a rehabilitačné cvičenia.

9:45 Diagnostika zloženia tela na základe bio-elektrickej impedancie.

10.00 – BodyForm - tréning s vlastnou váhou / potrebná fľaška s vodou , uterák / - komplexné precvičenie celého tela s cieľom spevniť, posilniť, vyformovať postavu a budovať kondíciu.

10:45 Diagnostika zloženia tela na základe bio-elektrickej impedancie.

11.00 – Detský tréning - priniesť si fľašu s vodou , odmena zdravá detská tyčinka, ukážka cvičenia na BOSU loptách, s palicami, inými športovými pomôckami .

11:45 Diagnostika zloženia tela na základe bio-elektrickej impedancie.

4. Toalety

5. Červený kríž – meranie tlaku, ukážka prvej pomoci

6. Zoom Optika - mobilné meranie dioptrií

7. Hathajóga s Evou

8. Pilates s Petrou

9. DHZ Malinovo – ukážka techniky a prvej pomoci