



EÖTVÖS LORÁND TUDOMÁNYEGYETEM

SAVARIA REGIONÁLIS PEDAGÓGIAI SZOLGÁLTATÓ ÉS KUTATÓ KÖZPONT

9700 Szombathely, Károlyi Gáspár tér 4, Tel.: (36-94) 519-600, Fax: (36-94) 504-496;

Email: fejleszt@srpszkk.elte.hu; honlap: www.srpszkk.hu

OM: 200 851, Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2021/000476

JÓ GYAKORLAT

Gerinctorna pedagógusoknak

Célcsoportja: óvodapedagógus, tanító, általános iskolai tanár, középiskolai tanár

Megvalósítási formája: személyes jelenléti

A jó gyakorlat tartalma, célja: gyakorlati oktatás (rövid anatómiai háttérrel) - sportfelszerelés szükséges.

A mozgásszegény életmód és az egyoldalú terhelés rossz hatással van gerincünk állapotára. Ám van megoldás! Tartson velem egy tartásjavító programon! Az egyoldalú terhelések ellensúlyozásával, a testünk rugalmasságának és stabilitásának növelésével új életet lehelhetünk gerincünkbe!

A program célja:

- a gerinc anatómiájának megismerése
- gerinc mobilitásának növelése
- gerinc környéki izomzat erősítése
- helyes testtartás kialakítása
- gerincbarát, egészségtudatos mozgásformák megismerése

Résztevői létszám: 3-15 fő

Képző, előadó: Szigethy Mónika

Információ kérhető:

Balaton Gábor pedagógiai szakértő, képzésszervezőtől

balaton.gabor@srpszkk.elte.hu, 30/0118846