

Egészségnap

Győrújbarát, Gyermektábor

2010.04.25. 10:00-16:00

Aki teheti, érkezzen kerékpárral, korival, rollerrel, ... gyalog!

Program:

10:00 Tartás- és légzésjavító torna

Szabó Attila tanár, életmódtanácsadóval

10:30 „Adj király katonát!”

Terrorelhárítás a szervezetünkben, az immunrendszer

Előadó: Kulcsár Attila életmódközpont vezető, életmódtanácsadó (felnőtteknek)

Foglalkozásvezető: Balla Bernadett molekuláris biológus (gyerekeknek), utána beszélgetési lehetőség

11:30 Játékos sportprogramok

(görcsolya, kerékpár, atlétika, labdajátékok...)

**Vérnyomás, testtömegindex, triglicerid-, vércukor-, koleszterinszint
mérés az Erzsébet patika munkatársaival**

13:00 Reformebéd,

melyet a Rábcakapi Biokertészet alapanyagaiból a Sarokház étterem készít számunkra

13:30 Séta a környék erdeiben

14:30 Életmódválttatás tavasszal

a változtatás lépcsőfokai, helyes és helytelen példák a testmozgás és táplálkozás témaköreiből, utána beszélgetési lehetőség

Előadó: Tóth Gábor táplálkozástudományi előadó, élelmiszeripari mérnök

Csapatjátékok (méta, foci, kézilabda, röplabda,...)

Az előadók, szakemberek a nap folyamán végig velünk lesznek, így bármikor fordulhatnak hozzájuk kérdéseikkel.

Szervező: Győrújbaráti Diáksport Egyesület
INFO: Halász Attila +36 30 9919 606