



Jan

27

- [Posted byadmin](#)
- [0 Hozzászólások](#)

[Gerinctorna a Szántó irodaházban \[1\]](#)

Kedves Munkatársunk!

A mai rohanó világban különösen fontos, hogy önmagunkkal is tudjunk foglalkozni. Fizikai állapotunk karbantartása elengedhetetlen testi-lelki egészségünk szempontjából, és hatással van magánéletünkre, munkavégzésünkre egyaránt. Ülőmunka esetében pedig kiemelt jelentősége van a megfelelő mennyiségű és minőségű mozgásnak, melynek kapcsán a nagy érdeklődésre tekintettel **2024. szeptemberétől ismét heti 3 alkalommal (kedd 16:30, szerda 16:15, valamint csütörtök 16:15 órai kezdéssel)**- minimum 4, maximum 15 fő részvételével tervezett - **gyógytornász által vezetett gerinctornára** invitáljuk ismét.

Polifoamról és kényelmes ruházatról a résztvevők maguk gondoskodnak. A helyszínt minden alkalommal a torna előtt és után is át kell rendezni, mely a bemelegítés és levezetés részeként a résztvevők feladata.

Amennyiben a foglalkozás bármely okból elmarad, arról előzetesen értesítést küldünk a regisztrált résztvevőknek.

A program PTE munkatársak részére ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött. A regisztrációs felület a [PTE - A Családokért](#) [2] weboldalon érhető el.

Forrás webcím:https://kancellaria.pte.hu/hirek/gerinctorna_szanto_irodahazban

Hivatkozások

[1] https://kancellaria.pte.hu/hirek/gerinctorna_szanto_irodahazban [2]

https://csalad.pte.hu/esemenyek/gerinctorna_szanto_irodahazban_februartol_heti_ket_alkalommal