



## Kedves Munkatársak!

Bizonyára Ti is tapasztaltátok már az ülő életmódból eredő, kínzó nyak-, hát-, és derékfájdalmakat, amik egyre inkább korlátozzák munkavégzéseket és egyszerű, hétköznapi tevékenységeiteket. Erre a problémára kínálunk megoldást a Well-being pályázat keretein belül.

### Mozgások velünk az őszi szemeszterben!

A mozgásprogram keretein belül a gerinc átmozgatásával, továbbá a has-és hátizmok erősítésével foglalkozunk. Az ülő-és mozgásszegény életmód miatt a megrövidült izmokat nyújtjuk, a megnyúlásra hajlamos izmokat pedig erősítjük. Ennek hatására megszűnnek az izomfájdalmak, szebb lesz a tartás, jobban tolerálható a napi munkából adódó terhelés. Ajánljuk ülőmunkát végzőknek, túlsúlyosoknak, csontritkulás megelőzésére, valamint mindenkinek, aki szeretne egy jót mozogni.

A tornák az **Akác utcai telephelyen**, a külső porta mögötti füves területen, eső esetén az Ortopédiai Klinika egyik tornatermében (belépés csak váltócipőben engedélyezett) lesznek.

A részvétel regisztrációhoz kötött, a résztvevők száma maximum 50 fő.  
Részvételi szándékotokat kérjük, jelezzétek a **sportmed.ps@aok.pte.hu** e-mail címen!

### Jelentkezési határidő: 2022. szeptember 5.

Az összes alkalmon résztvevő munkatársak – a mozgásra való ösztönzésül – egy darab, egy alkalmas Fitnexx napijegyet kapnak ajándékba, tetszőleges óratípusra. A tornákon jelenléti ívet vezetünk és fotódokumentációt készítünk.

A program tervezett időpontjai: **szeptember 12., 15., 19., 22., 26.**  
Kezdési időpont: 11 óra 30 perc, alkalmanként 30 percig tart.

Kényelmes ruházat és sportcipő használata ajánlott!

Üdvözlettel:  
a Sportmedicina Tanszék munkatársai