

# MEGHÍVÓ

## VIZES ÉLET, EGÉSZSÉGES ÉLET

A Kaposvári Vízilabda Klub a TOP 7.1.1.-16-H-ESZA-2020-01561 azonosító számú projekt keretében meghívja az általa rendezett „Egészségmegőrző gyakorlatok földön és vízben” című előadásra.

A teljes projekt fő célja a rendszeres testmozgás fontosságának hangsúlyozása, valamint tudatos életvezetési szemléletformáló tevékenységek megvalósítása. A projekt lehetőséget biztosít az egészségtudatos élet kialakítására és annak fenntartására is.

A megvalósítandó projekt célcsoportja a 35 év feletti korosztály, ahol gyakrabban jelennek meg a napi hosszú időn át tartó ülőmunka miatti ízületi, reumatológiai panaszok. Így e korosztályok esetében a vízi sportok kifejezetten sok előnnyel járnak, melyeket a projekt keretében a résztvevőknek módja van megismerni. E rendezvény során e vizes sportokat kiegészítő szárazföldi gyakorlatok megismertetése a cél.

A rendezvényre 50 főt várunk, és különös tekintettel a koronavírus helyzetre kérjük az előzetes regisztrációt, valamint a szájmascsk viselését a rendezvény teljes időtartama alatt. Vigyázzunk a saját és egymás egészségére.

**Helyszín:** Kaposvári Virágfürdő

**PROGRAM – 2022. január 30.**

9:00 – 17:00 Resztoratív gyakorlatok  
WS

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE