

# MEGHÍVÓ

## ”FÜRDŐ NAPOK” - EGÉSZSÉGNAP

Tisztelt Hölgym/Uram!

A Somogy Megyei Kaposi Mór Oktató Kórház tisztelettel meghívja Önt a TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2020-01928 számú, Egészséges Kaposvár 2030! – Szívügyünk az egészség című projektjének 2021. július 16-án 13:00 órakor kezdődő rendezvényére.

**Rendezvényünk helyszíne:** Kaposvár Virágfürdő  
7400 Kaposvár, Csík Ferenc sétány 1.

### PROGRAM:

---

Egészségi állapotfelmérések (vérnyomásmérés, pulzusmérés, testzsírszázalék mérés, kardiológiai állapotfelmérés Wiwe eszközzel)

---

Tanácsadás (táplálkozási tanácsadás – „Kérdezz-felelek”, Napi étrendtervezés dietetikus segítségével, mozgástanácsadás – „Gyógytornász válaszol”, Mit sportoljunk nyáron?)

---

A programot kihelyezett „Egészség-óra” – szív- és érrendszeri klub és mozgásprogramok színesítik. A résztvevők egészségi állapotuktól függően vízi tornán (2 alkalom 30 perces, 15:00 és 16:00 órakor valamint 1 alkalom 30 perces aerobic 15:30-kor) és kardio-fitness tornán vehetnek részt.

**A részvétel ingyenes, előzetes regisztrációt nem kérünk!**

További információ kérhető az alábbi elérhetőségeken:

E-mail: [prefi@kmmk.hu](mailto:prefi@kmmk.hu)

Telefonszám: 06/82-501-300/1143

Online: <https://www.facebook.com/EgeszsegesKaposvar2030/>

**A rendezvény a TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2020-01928 számú projekt keretében, az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.**

**SZÉCHENYI** 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**