**MEGHÍVÓ  
INGYENES SMR HENGER HASZNÁLATI OKTATÁS**

Nagy szeretettel hívjuk Tiszakécske Város vezetését, a képviselőtestületet, az Oktatási, Kulturális és Sportbizottságot, valamint a Tiszakécskei Helyi Közösség CLLD Iroda képviselőit a 2021. október 6-án és 8-án megrendezésre kerülő ingyenes előadásunkra és gyakorlati tájékoztatásunkra.

Gondi Nikolett edző, SMR oktató előadása a nyújtás fontosságáról, SMR henger bemutatása gyakorlati, használati tanácsokkal, két óra két különböző napon, délután.

A nyújtás és hengerezés kedvezően hat az izmokra és a test egészére. Növelhető vele a szövetek és az izmok rugalmassága. Növelhető az ízületi mozgástartomány, ezzel egy időben segít a helytelen tartásból adódó izomfájdalmak kezelésében, javítja a keringést, segít megelőzni a sportsérüléseket. Hatékony stresszkezelő módszer, hiszen az izomfeszültségek mellett csökkenti a belső feszültséget is és segít relaxálni.

A rendezvény a „TOP-7.1.1-16-H-120-3 – Hagyományos, kulturális és közösségi rendezvények, rendezvény sorozatok szervezése” kódszámú és elnevezésű helyi felhívás keretén belül kerül megrendezésre, TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2020-02082 azonosítószámú, „Mozogj velünk, Tiszakécske! II.” projekt alatt.

Helyszín: Tiszakécske, Vincze János Nándor utca 9. Giorgio’s SpinRacing Stúdió

**TERVEZETT PROGRAM:**

Mindkét napon 16:30 Gondi Nikolett előadása és gyakorlati útmutató

Mindenkit szeretettel várunk!

Tenisz és Rekreációs Club Egyesület

szervező/pályázó