**MEGHÍVÓ  
A bemelegítés fontossága – Gyulai barbara előadása**

Nagy szeretettel hívjuk Tiszakécske Város vezetését, a képviselőtestületet, az Oktatási, Kulturális és Sportbizottságot, valamint a Tiszakécskei Helyi Közösség CLLD Iroda képviselőit a 2021. november 13-án megrendezésre kerülő ingyenes rendezvényünkre.

Gyulai Barbara személyi edző, gyógytornász-fizioterapeuta előadása a bemelegítés fontosságáról és a gyakorlatok helyes testtartásáról, egyéni konzultációs lehetőséggel.

Sérülések, műtétek után, az egyoldalú terhelés vagy az ülő életmód következtében olyan elváltozások alakulhatnak ki, amelyek egyre súlyosbodó fájdalmakat és a mozgástartomány beszűkülését okozhatják. Vajon hogyan lehet ezeket ellensúlyozni és megszüntetni? Erről tart előadást Gyulai Barbara gyógytornász-fizioterapeuta, aki számára a sport foglalkozás, hobbi és hivatás is egyben.

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:**

14:00 A bemelegítés fontossága - előadás

Mindenkit szeretettel várunk!

Tenisz és Rekreációs Club Egyesület

szervező/pályázó