

Egészségnap

2024 +
OKTÓBER

Workshop



Hasizom-felmérés és RTM bemutató torna



Banó Zsuzsanna (RTM oktató)

2024. október 18. péntek 11:15-12:30

„Mi vár rád?”

- Rövid ismertető az RTM hasizom regeneráló tornáról és a rectus diastasisról.
- 30-40 perces hasizomregeneráló torna: jöhetsz akkor is, ha sosem tornáztál és akkor is, ha brutál edzett vagy)
- Ingyenes hasvizsgálat, fizikai állapotfelmérés és tanácsadás
- Útmutatás a biztonságos tornához és regenerációhoz

„Ki vagyok én?”

- „Banó Zsuzsanna, 3 gyermekes édesanya, rectus diastasisal és medencefenék problémákkal élő nő. A saját bőrömön tapasztalom, mit jelent a testünknek a várandósság, a helytelen, szakszerűtlen edzések és az idő múlása. Pontosan tudom, mit lehet elrontani a testedzés területén nőként és anyaként, mert amit lehetett, azt én sajnos tönkretettem magamon. Ha megengeded, végigvezetek a helyes, hosszútávon megtérülő szülés utáni regeneráción, hogy neked egyszerűbb legyen.

Eljönnél, de nincs, aki vigyázzon a gyerekekre? Ez nem akadály! Hozd el őt is!



egészséges

köldök alatt
nyitott

köldök körül
nyitott

köldök felett
nyitott

teljesen nyitott

www.telki.hu/egeszsegnap

A rendezvény látogatása ingyenes, egyes programelemek regisztrációhoz kötöttek. A programváltozás jogát a szervezők fenntartják!

2024. október 18-20.

Kodolányi János Közösségi Ház, 2089 Telki, Petőfi S. utca 4.



TELKI