

2022.03.05 – 2022.06.04. – Ép testben ép lélek

A programsorozat változatos kikapcsolódási lehetőséget biztosított. Megvalósítására a fenti időszakban az alábbi időpontokban került sor:

- 2022.03.05. Jóga
- 2022.03.26. Pilates
- 2022.03.28. Karate
- 2022.03.30. Alakformáló edzés
- 2022.04.01. Jóga
- 2022.04.07. Zumba
- 2022.04.16. Futsal
- 2022.04.22. Klubdélután
- 2022.05.03. Teke
- 2022.05.06. Modern tánc
- 2022.05.11. Jóga
- 2022.05.16. Teke
- 2022.05.19. Tánc gyermekeknek
- 2022.05.25. Fallabda
- 2022.05.27. Hangverseny saját hangszerrel
- 2022.06.01. Fallabda
- 2022.06.04. Teke

2022.03.05-én a Sárvár Aréna termében Ép testben ép lélek címmel került megrendezésre egy jóga óra. Az egy órás testi-lelki feltöltődésen 10 fő 30-40 év közötti személy vett részt. A stresszoldó foglalkozáson mindenkinek sikerült kikapcsolódnia, frissen és felüdülve tértek haza.



2022.03.26-án Ép testben ép lélek című rendezvény valósult meg a Sárvár Arénában. Egy órás pilates órán kapcsolódhattak ki a résztvevők, amely a testre és a lélekre egyaránt hat. 4 fő 35-45 év közötti korosztály vett részt a foglalkozáson.



2022.03.28-án Ép testben ép lélek című rendezvény valósult meg a Sárvár Arénában. Másfél órás karate óra keretén belül kapcsolódhattak ki a résztvevők. A fiatal és középkorú korosztályból 12 fő gyakorolta képességeinek fejlesztését valamint az önvédelmet.



2022.03.30-án a Sárvár Aréna termében Ép testben ép lélek címmel került megrendezésre egy alakformáló edzés. Az egy órás csoportos foglalkozáson 6 fő fiatalabb korosztályú személy vett részt, melyen a fő izomcsoportok hatékony átmozgatása volt a cél.



2022.04.01-jén a Sárvár Aréna termében Ép testben ép lélek címmel került megrendezésre egy jóga óra egy órás időtartammal. Az egy órás testi-lelki feltöltődésen 11 fő vett részt a középkorú korosztályból.



2022.04.07-én a Sárvár Arénában Ép testben ép lélek címmel került megrendezésre egy zenés, táncos, vidám foglalkozás. Zumba órán vett részt 6 fő 35-40 éves korú nő, melynek időtartama egy óra volt.



2022.04.16-án a Sárvár Arénában Ép testben ép lélek címmel került megrendezésre egy futsal foglalkozás. A teremfocin 7 fő vett részt. Egy órán keresztül kapcsolódtak ki és rúgták a labdát a fiatalok.



2022.04.22-én a Sárvár Arénában Ép testben ép lélek című rendezvény valósult meg. 38 fő vett részt, melyen énekléssel, táncolással kapcsolódott ki a 45-65 éves korosztály.





2022.05.03 a Sárvár Arénában Ép testben ép lélek című rendezvény valósult meg. 8 fiatalkorú, többségében gyermek próbálhatta ki a tekézt. A golyó gurításának gyakorlásával másfél órát töltöttek, a gyermekek nagy örömeire.



2022.05.06-án a Sárvár Aréna termében Ép testben ép lélek címmel fogadták a gyermekeket tánc oktatás céljából. A fiatal korosztályt örömmel töltötte el a mozgásos, vidám foglalkozás, melyen különböző koreográfiákat is tanultak.



2022.05.11-én jóga órára hívtuk a fiatalokat, mely a Sárvár Aréna egyik termében valósult meg. Az ép testben ép lélek elnevezésű rendezvényen 6 fő vett részt. Mind a 20, mind a 30 évesek kiszakadtak a hétköznapi életből és testi-lelki feltöltődést kaptak általa.



2022.05.16-án 10 gyerekkorú próbálhatta ki a tekéztést. A fiúk és a lányok örömeire másfél órát guríthatták a golyót, melynek végére mindenki kezdte magáénak érezni ezt a sportot. A Sárvár Arénában került megrendezésre ez a foglalkozás, Ép testben ép lélek címmel.



2022.05.19-én Sárvár apró népe című rendezvény valósult meg a Sárvár Arénában. Mozgásos, táncos, vidám egy órát töltöttek itt a gyerekek. Különböző koreográfiákat tanultak meg, valamint játékos mozgásos feladatokat is végeztek. 9 gyermek vett részt a foglalkozáson.



2022.05.25-én Ép testben ép lélek címmel a Sárvár Arénába hívtuk a fallabdázni vágyó fiatalokat. 6 fő gyerek ismerkedett meg ezzel a sporttal, az egy órás foglalkozás nagy örömmel telt el őket.



2022.05.27-én Ép testben ép lélek témakörben egy rendezvény került megszervezésre. Olyan gyerekek, fiatalok gyűltek össze, akik már kezdőként játszanak valamilyen hangszeren, így most együtt összeállva is kipróbálhatták milyen testi-lelki feltöltődés, mikor tíz hangszer egyszerre szólal meg. Tíz fiatal gyűlt össze, akik fantasztikus egy órát töltöttek zenéléssel, énekléssel a ZeneHázában.



2022.06.01-jén Ép testben ép lélek címmel a Sárvár Arénába hívtuk fallabdázni újra a fiatalokat. 4 fiatal fejlesztette tovább tudását a fallabda világában. Egy órán keresztül kapcsolódtak ki, és ütötték a labdát a squash pályán.



2022.06.04-én a Sárvár Arénában Ép testben ép lélek című rendezvény valósult meg. 4 fő fiatal jelentkezett, hogy a tekézés fortélyait még jobban elsajátítsák. Másfél óráig gurították a golyót, mely által teljes mértékben ki tudtak kapcsolódni a fiatalok.

