TOP-6.9.2-16-VP1-2018-00001 – Közösségfejlesztés Veszprém Város településrészein

SZAKMAI BESZÁMOLÓ

A program/tevékenység megnevezése:	
Jógafoglalkozások (2 alk.június)	
Helyszín:	**Kádárta Közösségi Ház**
Közösségfejlesztő neve:	**Némethné Gunther Teréz**
Időpont:	**19.alk: 2022. 06. 03. 16.30; 20.alk: 2022. 06. 10. 16.30**
Időtartam:	**1,5 óra**
Célterület:	**Gyulafirátót-Kádárta-Bakonyalja**
Tevékenység besorolása:	**4. Sport**
Résztvevők száma:	**19.alk/ 10 fő, 20.alk/ 10 fő**
A megvalósításba bevont személyek és csoportok:	
Célterületen élők, helyi közösségek	

Magyarország Kormánya
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Szakmai leírás, értékelés:	
2022.06.03. Az órán a talajon végzett, de mégis kihívást jelentő gyakorlatok kapták a főszerepet. Az elején ülésben, majd hason, végül háton-fekvésben gyakoroltak. Sok csavaró testhelyzet volt, majd előre és hátrahajló gyakorlatok. Bár az óra kimondottan kezdő volt, mégis arról számoltak be a résztvevők, hogy nagy kihívást jelentett nekik. **2022.06.10.** A nyári szünet előtti utolsó alkalommal, az oktató visszatekintett a gyakorlókkal a mögöttük álló fél évre. Átbeszélték, hogy kinek milyen változást hozott el az életébe a rendszeres mozgás. Átbeszélték, hogy kinek mely gyakorlat a kedvence és az óra felépítése úgy alakult, hogy ezen gyakorlatok közül mind szerepeljen. Egy hosszabb relaxációval zárták az órát. Megbeszélték, hogy az újrakezdés időpontja szeptemberben lesz.	
Mellékelt dokumentumok:	**Jelenléti ív, fotódokumentáció**

Dátum: 2022. 06.13

Készítette:

Némethné Gunther Teréz

Jógaterápia Kft.
8200 Veszprém, Ady E. u. 77/D. IV/9.
Adószám: 25348002-1-19
Cégj.sz.: 19-09-517953
Banksz.: 73900092-18218305

SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE