

A zánkai ÉLETMÓD KLUB 2017. évi MUNKATERVE

Készítette: Életmód Klub vezetősége

A foglalkozások 17.30-kor kezdődnek.

Munkaterv megtárgyalása: 2017. január 25.

| HÓNAPOK | NAPOK | TORNA | TORNA UTÁN |
|---------|-------|---|---|
| január | 3 | állóképesség fejlesztő gyak. | beszélgetés: aktuális év eleji témák |
| | 10 | erősítő gyakorlatok szalaggal | 2017-es munkatervhez javaslatok |
| | 17 | gerinctorna, nyújtógyakorlatok labdával | Zsupán Norbert előadása az olívaolajról |
| | 24 | keringésjavító torna | beszélgetés-kirándulástervezés és egyéb |
| január | 31 | állóképesség fejlesztő gyak. | szemtorna |
| február | 7 | erősítő gyakorlatok szalaggal | vércukor és vérnyomás mérés |
| | 14 | gerinctorna, nyújtógyakorlatok labdával | energetizáló fejmasszázs |
| | 21 | értorna, gerinctorna | beszélgetés aktuális témákról, kirándulás stb. |
| | 28 | állóképesség fejlesztő gyak. | téltemető túra Aszófő Szajkiné Klárival |
| március | 7 | erősítő gyakorlatok szalaggal | meridián torna |
| | 14 | gerinctorna, nyújtógyakorlatok labdával | Kőszeginé Ticz Mariann természetgyógyász előadása. |
| | 21 | torna labdával, szalaggal | energetizáló fejmasszázs |
| | 28 | állóképesség fejlesztő gyak. | szemtorna |
| április | 4 | gyalogtúra: Tamáshegy | túravezető: Szajkiné Klári |
| | 11 | gyalogtúra: Tihany kilátó | túravezető: Szajkiné Klári |
| | 18 | gyalogtúra: | túravezető: Szajkiné Klári |
| | 22 | Kirándulás:Dobogókő- Szentendre | |

| | | | |
|----------|----|---|-------------------------------|
| május | 1 | főzés a faluház udvarán | |
| | 7 | Tevékenykedés a Gyógynövényvölgyben | |
| október | 10 | gyalogtúra gombatúra | túravezető: Szajkiné Klári |
| | 17 | erősítő gyakorlatok szalaggal | beszélgetés aktuális témákról |
| | 24 | állóképesség fejlesztő gyak. | légzőgyakorlatok |
| | 31 | gerinctorna, nyújtógyakorlatok labdával | meridián torna |
| november | 7 | torna labdával, szalaggal | hahotajóga Takácsné Katalin |
| | 14 | állóképesség fejlesztő gyak. | energetizáló fejmasszázs |
| | 21 | torna labdával, szalaggal | szemtorna |
| | 28 | gerinctorna, nyújtógyakorlatok labdával | beszélgetés aktuális témákról |
| december | 5 | állóképesség fejlesztő gyak. | energetizáló fejmasszázs |
| | 12 | értorna, | Karácsonyra készülünk |