



WWW.SZENIORTRENING.HU



.....

# SZENIOR FEJLESZTŐ ERDEI SÉTA

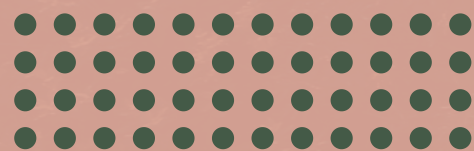


HOZD MAGAD FORMÁBA  
LEGYÉL TÁRSASÁGBAN  
FEJLESZD MEMÓRIÁD

**SÉTA - KÖZÖSSÉG - AGYTORNA**

# Miért a szabadban?

- Komplex kirándulás megállókkal, megállóhelyeken fejlesztő foglalkozásokkal.
- Közösségi élmény.
- Fejleszti a koncentrációt.
- Fejleszti az egyensúlyt.
- Memóriafejlesztő foglalkozás fejleszt gondolkodásunkat.
- Jó hatással van az általános erőnlétre, testtudatra.
- Javítja a téri tájékozódást.
- Fejleszti a szenzomotoros képességeket.



# HOGYAN?



- Közös csoportos séta, 10-16 fővel, 50 év felett korosztályos vezetővel.
- Memóriatorna és szenior örömtánc beépítésével.
- Állatasszisztált feladatok.



- Kb. 1 óra program, 1-2 km séta.
- Túra közben 2-3 megálló.



# NEM CSAK SÉTA

Megállókon fejlesztő foglalkozások:  
memóriafejlesztés, agytorna, körtánc.



Külön programként terápiás kutyával  
történő állatasszisztált fejlesztő  
feladatok.



# MIT SZÜKSÉGES HOZNI?

## Öltözködés

Kényelmes és réteges ruházat, kényelmes sportcipő, vagy bakancs.

## Ellátás

Folyadékpótlásként palack víz, étkezésre gyümölcs, zöldség, egészséges nasi.

## Túrabot

Nem feltétel, de segíti az egyensúlyt.

## Jókedv

Jókedvünket ne hagyjuk otthon, élvezzük a sétát és a foglalkozásokat!





# TÖBB HELYSZÍN BUDAPESTEN ÉS KÖRNYÉKÉN

Helyszíneink jól megközelíthetők  
tömegközlekedéssel, gépkocsival.



A túraútvonalak a szenior korosztályhoz  
igazodnak, nincsenek meredek  
szintemelkedések, az útvonal kiépített  
ösvény, vagy földút.

# TESTMOZGÁS IDŐS KORBAN

Segít megőrizni az izomerőt és a rugalmasságot, ami a jobb egyensúlyhoz és a mozgáskoordinációhoz vezet, csökkentve az esések kockázatát.

Javítja a szív- és érrendszer működését, valamint a csontok egészségét, megelőzve a csontritkulást.

A rendszeres mozgás csökkentheti a krónikus betegségeket, például a magas vérnyomást és a cukorbetegség kialakulását is.

25%

Segíti a rizikófaktorok csökkentését



Csökkenti a stresszt, javítja az alvást és a hangulatot, csökkenti a depresszió és a szorongás tüneteit., így hozzájárul mentális egészségünkhöz.

# Miért előnyös a bot használata a túrákon?



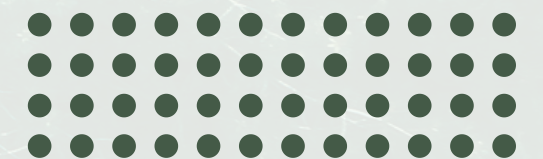
Az egész testet megmozgatja: nemcsak a lábat, hanem a felsőtestet és a kart is. A botok használata intenzívebb, dinamikusabb mozgásra sarkall, nemcsak sík terepen, hanem meredeken fel- illetve lefelé is könnyebb haladni. Testsúlyunkat a botokra helyezve stabilabban mozoghatunk. Hatékony mind az oxigén-, mind az energiafelhasználás szempontjából is.



SZENIOR TRÉNING  
AGYTORNA ÉS TÁNC

# CSATLAKOZZ TE IS!

VUCSKÓ BETTY



[www.szeniortrening.hu](http://www.szeniortrening.hu)

+36 20 516 26 23

[hello@szeniortrening.hu](mailto:hello@szeniortrening.hu)