



**sportversenyek,  
sportjátékok**

**tájékoztató  
előadás,  
workshop,  
interaktív  
foglalkozások**

**gyümölcsbüfé**

*Eötvös DSE  
3360 Heves, Dobó út 29.  
06-36/346-118*

**2022. 04. 12.**

# Egészségmegőrző közösségi programok Hevesen:

**Egészségnap az Eötvösben**

*Kedvezményezett: Eötvös József Középiskola Diáksport Egyesület  
3360 Heves, Dobó u 29.*

**Egészségmegőrző közösségi programok Hevesen**

TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2019-01078

**Fókuszban a sport és  
szabadidősport  
összefüggései az  
egészséges életmóddal**

**SZÉCHENYI 2020**



**Európai Unió  
Európai Strukturális  
és Beruházási Alapok**



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**

Az egészségnap programjában szerepelt csoportfoglalkozás, melyen Török Martin naturál testépítő beszélt a sport, a táplálkozás és az erőfejlesztés összefüggéseiről. A lányok számára pedig, kapcsolódva a közelgő Húsvét témaköréhez, kalácsütő workshopot szerveztünk. A nagy sikerű programelem során információkat kaptak arról is, hogyan lehet kevesebb cukorral, teljes kiőrlésű liszt felhasználásával egészségesebbé tenni a népszerű péksüteményeket. Mire kell figyelni, ha a családban glutén- vagy laktózérzékeny családtag is van.

A tornateremben önvédelmi bemutatót láthattak a résztvevők, majd a szokásos és a fiatalok részéről igen népszerű gyümölcs büfé, és a sportprogramok következtek. A legnépszerűbb csapatsportok most is a röplabda és a floorball, a labdarúgás voltak, emellett volt lehetőség a nap folyamán asztaliteniszre is.





