



„SPORTUJEME S PREVENČÍ“



Realizace: 9. října a 11. října 2023

Pohyb je pro lidské tělo velmi důležitý, a proto jsme zapojili děvčata i chlapce z 2. stupně ZŠ do preventivní aktivity – „SPORTUJEME S PREVENČÍ“. Lektorkou byla paní Lenka Quittová z Q-fitness Kopřivnice.

Dívky formovaly svou postavu posilováním zaměřeným na celé tělo /např. prostřednictvím posilovacích gum/. **Chlapci** absolvovali kondiční kruhový trénink. Součástí aktivního pohybu byla také přednáška na téma: „Zdravá výživa a správná životospráva“.

Žákům se aktivity velmi líbily a my doufáme, že svůj volný čas budou využívat aktivněji – v rámci sportu – než doposud.

Paní Lence Quittové ještě jednou – DĚKUJEME!

Za financování této aktivity děkujeme městu Kopřivnice („Zdravotnímu plánu“).

