

2012. március 10.

Nők Napja

Magyarországon 1848 óta, minden évben március 8. a Nőké! Országszerte különféle programokon vehetnek részt a hölgyek ennek kapcsán, úgy gondoltuk, hogy Úrhida se maradjon ki ebből a sorból, ezért igaz, hogy két nap csúszással, de március 10-én nálunk is megrendezésre került egy esemény, amellyel a hölgy lakosainknak próbáltunk kedvezni.



Ez a nap a nőké volt. Nekik és róluk szóló előadásokat, programokat szerveztünk. Első körben Rubos Lászlóné Kati OKJ-s szakképzett edző, táplálkozási tanácsadó tartott egy előadást. Szó volt az egészséges táplálkozásról, a mozgás fontosságáról, illetve praktikus tanácsokat kaptunk,

melyeket a fogyókúrák során fel lehet használni.



Hogy ne csak az agyunkat mozgassuk át, Gáspár Viktória aerobic oktató step padokat hozott hozzánk, és tartott egy jó hangulatú, step aerobic órát. Ez az edzés a hagyományos aerobic továbbfejlesztett változata, amely már jó néhány éve hazánkban is az egyik legkedveltebb edzésforma. Nagy

népszerűségét a lépcsőn végzett gyakorlatokkal elért intenzív kalória felhasználásnak és zsírégetésnek köszönheti. Viki nem kímélte a lányokat, mindenkit jól megdolgoztatott!



A torna után kissé kifáradva ismét egy előadást hallgathattunk meg Súlyomné Fehérvári Brigitta kozmetikus előadásában. Közeledik a jó idő, egyre többet leszünk a napon, előjönnek az arcokon például a szeplők, májfoltok. Brigi ezeknek a kezeléséről, eltüntetéséről, a napelleni védekezésről és a szolárium káros hatásairól is hozott érdekes információkat. Beszélgettünk arról is, hogy milyen bőrtípusok vannak és ezeket mivel érdemes kezelni.



A nap záró programjaként Légrádi-Pallós Gyöngyvér látogatott el hozzánk, és vezetett be minket a zumba világába, ahol táncolva szabadulhatunk meg a felesleges kilóinktól. Ez a sport egyésítve a latin ritmusokat könnyen tanulható lépésekkel, mozdulatokkal, páratlanul egyedülálló fitnessprogramot hozott létre. A bemutató óra remek hangulatban telt, latinos pörgős zenék, nagy nevetések közben próbáltunk egészségesebbek és karcsúbbak lenni.