

BELÉPŐ 500 Ft  
GYEREKEKNEK  
INGYENES!

ÓBUDAI  
**mozgás**  
és  
**örömnap**

· SPORT · TÁNC ·  
· EGÉSZSÉG ·

**2011. május 21. szombat**

10:00–19:00

III. ker. TUE SPORTPÁLYA  
1037 Budapest, Kalap utca 1.

*Esőnap: június 4.*



**OBUDA**  
BEINDÍTJUK ÓBUDÁT!

PROGRAM ▶

Mottó:

„A mozgás sok gyógyszert pótol,  
de nincs olyan gyógyszer,  
ami a mozgást pótolná.”

2011.  
május 21.  
szombat

Esőnap: június 4.

www.romnap.hu

# MOZGÁS + ÖRÖM = EGÉSZSÉG

Komplex mozgás és mentális program  
a MOZGÁS egészségvédő szerepéről,  
az ÖRÖMTELI stresszkezelés lehetőségeiről.

## NAGYSZÍNPAD

10:00 **Katus Attila örömbresztő reggeli tornája**

11:00 Dr. Nagy Ágnes **öröm-SALSA** (dr. Ági és csapata)

11:30 Szabó Mónika (Szamóca-ház): **mozgásfejlesztés kicsiknek**

12:00 **Helyben a segítség: mentők (104), tűzoltók (105), rendőrök (107)** látványos és izgalmas bemutatók kicsiknek és nagyoknak - kutyás rendőrök, motoros mentők

14:00 **Táncsoportok bemutatkozói** (modern jazz, néptánc, salsa)

15:00 **Multitalent musical iskola** és növendékei

16:00 **Zumba**

17:00 **SalsaFitAnimáció**

18:00 **Közös Öröm Tánc-party**

**BABA-MAMA SZIGET** (egész nap)

„Elöttem az utódom” mozgásfejlesztés kicsiknek,  
okosítás nagyoknak (gyerek jóga, gerinctorna, ovis torna)

**MERJ ÉS NYERJ!** (egész nap)

Séta, futókörök, családi váltók, ovis foci,  
öröm-foci párbaj, asztali tenisz, golfolás, judo

**ELŐADÓTEREM** (13.00 órától)

**Elméleti tudás = gyakorlati haszon**

Színes szakmai előadások a **stressz** testet-lelket érintő veszélyeiről,  
a terápia lehetőségeiről. Fókuszban a **szív** és a **vese**.

- Mit lát az **ortopéd** szakorvos?
- A **biológiai fogás** mosolyt is „farag”
- **Grafológia** és a **stressz** - árulkodó jelek a kézírásban
- **Lelki** gyógymódok, a **hit** és a sport kapcsolata
- **Családi** és **női** szerepkonfliktusok
- A **DNS** üzenete az egészségtől a bűnügyekig

**TIÉD AZ ÉLETED!** (egész nap)

**Egészségügyi szűrővizsgálatok** (vérnyomás, pulzus, EKG),  
arc-diagnosztika, lúdtalp- és gerincvizsgálat, táplálkozási tanácsadás,  
fáradtság-teszt, öröm-életmód tippek, mentális edzésprogramok  
(sakk, társasjáték), grafológiai elemzés, stresszkezelési  
praktikák, japán női titkok

Fővédnök:

**Czene Attila**  
államtitkár

A rendezvény  
egészség háziasszonya:

**Dr. Nagy Ágnes**  
orvos  
életmódszakértő



**CSILL-GHEGYI**  
MOZGÁS ÉS SZABADIDŐ SPORTTUDOMÁNYI TÁRSASÁG



**vitaldent**  
fogászati klinika



**Bükfürdői**  
THERMAL FÜLDŐKRISTÁLY



NEMZETI ERŐFORRÁS MINISZTERIUM  
Sportért felelős államtitkársága

