

## MOZGÁSÉLMÉNY SZENIOROKNAK PROGRAM

2020. április 20 óta a Mozgásélmény szenioroknak Program segítségével az idősek otthonába on-line csatornán visszük el a mozgás élményét. A <https://masport.hu/mozgaselmeny-szenioroknak/> weboldalon minden reggel 8 órakor átmozgató tornára, du 16 órától pedig különböző típusú mozgásórára invitáljuk az időseket.

A régebb óta fiatal korosztály számára fontos a napirend. A Mozgásélmény szenioroknak Program megalkotásakor ezt helyeztük a figyelem központjába. Az életkor előrehaladtával kiemelten fontossá válnak a kapaszkodók, melyek a napi rutin és biztonságérzet kialakításában fontos szerepet játszanak. A rendszeres mozgás és sport az idősebb korosztály egészségmegőrzésének szempontjából kiemelten fontos. A fix időpontokban elérhető videós tartalmaink segítségével a hétköznapok rendszerébe beilleszthető állandóságot biztosítjuk.

A programsorozat nagy sikerrel dübörög szerte a világban. Nem túlzás ezt állítanunk, hiszen **3 földrésről, 20 országból és 229 magyarországi városból** csatlakoztak már az online programunkhoz. A kezdetek óta több, mint **35 000**-en látogatták meg oldalunkat és teszik aktívabbá a hétköznapjaikat mozgásóráink segítségével.

**Október 1-én az Idősek Világnapján egész napos, ingyenes on-line sportolással várjuk az érdeklődőket.**

Facebook esemény az alábbi linken érhető el:  
<https://www.facebook.com/events/768163933752780>

Fidel-Mészáros Zsuzsanna  
1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.  
Tel.: 36-30-921-24-23  
[www.masport.hu](http://www.masport.hu)  
[www.europaisporthet.hu](http://www.europaisporthet.hu)

