

TANFOLYAMOK

2026/2027





BABÁKNAK, MAMÁKNAK

Ringató – Szerda 9.30-10.00, 10.15-10.45, két csoportban. Vedd ölbe, ringasd, énekelj! Kisgyermekkor zenei nevelés a születéstől hároméves korig a kodályi elvek alapján. Információ: Bauerné Tóth Kata 06 20 343-0393 kata@ringato.hu, www.ringato@gmail.com, Facebook: Ringató – Bauerné Tóth Kata foglalkozásai.

GYEREKEKNEK

OMISK Tánc és Mozgásművészeti Iskola – 1990 óta 5 különböző mozgásművészeti stílust tanítunk korosztályos csoportokban kezdőtől haladó szintig. 4 éves kortól lehet csatlakozni, növendékeink iskolászerűen egymásra épülő évfolyamokban tanulnak. Beiratkozás és információ: 06 20 946-0848, 06 20 79-6443, iroda@omisk.hu, www.omisk.hu.

OMISK Művészi torna (ritmikus gimnasztika) – 4 éves kortól. Kiváló alapot nyújt minden egyéb mozgás későbbi elsajátításához. A foglalkozásokat vezeti Pers Júlia állami díjas táncpedagógus, művészi torna edző, Benis Katalin Berczik-díjas művészi torna edző, Gáspár Noémi pedagógus.

OMISK Mozdulatművészet (esztétikus gimnasztika) – 10 éves kortól. A mozdulatművészet a művészi torna organikus folytatása, melyben táncos mozgásformák és kreatív elemek is szerepelnek. A foglalkozásokat vezeti Pers Júlia állami díjas táncpedagógus, művészi torna edző, Benis Katalin Berczik-díjas művészi torna edző, Gáspár Noémi pedagógus.



OMISK Jazztánc – 6 éves kortól. Könnyed, laza és felszabadult táncstílus mai zenére, mely alaposan megmozgat. A foglalkozást vezeti Rác- Lakatos Lilla táncpedagógus, tanár.

OMISK Modern tánc – 12 éves kortól. A modern tánc klasszikus balett alapokra épül, de annak szabályrendszerével szembe is megy. Természetes mozgáson alapul, használja a gravitációt, és a mozdulatok belülről indítása által válik kifejezővé.

Óbudai Jutsu Kai Kan SE – Nihon Tai-Jitsu – Sport Ju-Jitsu – kedd, csütörtök 17.00–18.30. Gyerek kezdő edzés 5–7 éves korig kedd, csütörtök 17.00–18.00, gyerek haladó edzés 8–14 éves korig. Edzésvezető: Kyoshi Pospischil Tamás 7-dan, Információ: 06 20 566-9934, www.obudaijutsukaikanse.hu, zennihontaijutsudo@gmail.com.

Pink Panthers akrobatikus rock and roll (TSE.) – Kedd, csütörtök, 16.00–17.00 (nagyoknak) / kedd, csütörtök, 17.00–18.00 (kicsiknek). Egy intenzív edzés, ahol állandó a jókedv, móka és vidámság. Mindemellett képesség és készségfejlesztő hatása is van. Ha nem hiszed, gyere el és próbáld ki ingyen. Edző: Halász Gergő András, 06 20 346-0848, halasz.gergo.andras@gmail.com.

Népi játék - néptáncör foglalkozás – Szerda 16.30-17.10. Táncolni, énekelni, játszani szerető ovis gyerekeknek. A foglalkozáshoz folyamatosan lehet csatlakozni. (Nem tanfolyam.) Előzetes bejelentkezés szükséges! Érdeklődni Csiki Gergely táncos - néptáncpedagógusnál: 06 20 329-3583, csiki.gergely@gmail.com.

Óbudai sakkiskola – Hétfő 17.00–18.30. Gyerekcsoport: 8–14 évesek, kezdő és haladó edzések. Edzésvezetők: Guba Miklós sakkedző és Ungvári Anikó oktatók. Információ: 06 30 238-4441, obudasakk@freemail.hu.



FELNŐTTEKNEK

Az Óbudai Egészségfejlesztési Iroda programjai. A foglalkozás pontos dátumairól a foglalkozásvezetőknél és weboldalunkon érdeklődhetnek.

Kismama torna – Kedd 10.00 – 10.45. Gyógytornász: Horváth Ágnes. A testmozgás, torna minden életszakaszban fontos, ez érvényes a várandósság ideje alatt is. A specifikus elemeket tartalmazó kismama torna a második és harmadik trimeszterben végezhető. Az Óbudai Egészségfejlesztési Iroda gyógytornásza invitál minden olyan kerületben élő kismamát, akik szeretnének testileg felkészülni a várandósság időszakára. A foglalkozások egymásra épülő elemekből tevődnek össze, érintve a légzőtorna fontosságát várandósság alatt, a gátizomzat trenírozását, illetve a medenceöv megerősítése mellett a hátizomzat kiemelkedően fontos szerepét.

További információ: horvath.agnes@obudairendelok.hu

Szülés utáni regenerációs torna – Szerda 9.00-9.45 és 10.00 – 10.45, kezdő és haladó csoportokban. Gyógytornász: Horváth Ágnes. Az Óbudai Egészségfejlesztési Iroda gyógytornásza azoknak a kismamáknak kíván segítséget nyújtani, akik szülés után szeretnének a testükkel foglalkozni. A babavárás során bizony átalakul a női test és szervezet egyaránt. A várandósság során átalakul a test statikai súlypontja, és a hirtelen súlygyarapodás az izomrendszert is megterheli. A visszarendeződés pedig időt vesz igénybe, de hogy kinél mennyit, az nem csupán szervezetzüggő, az azonban általános igazság, hogy a szülés utáni regenerációs torna hatékony segítséget nyújthat az édesanyáknak. A foglalkozások az alábbiakra fókuszálnak: Egyensúly gyakorlatok, gátizom trenírozás, hasizom regeneráció, törzsizom erősítés. További információ: horvath.agnes@obudairendelok.hu



Úton az anyaság felé – Kedd 9.00-10.00. Az Óbudai Egészségfejlesztési Iroda pszichológusa azoknak a leendő anyukáknak kínál teret, akik szeretnének tudatosan kapcsolódni önmagukhoz, és felfedezni a várandósság során bennük zajló érzelmi és lelki változásokat. A program célja, hogy a résztvevők biztonságos és támogató légkörben élhessék meg együtt az anyaság felé vezető út apró csodáit. A zárt csoport 8 héten át tart 01.13.-03.03. között (teljes csoportra van lehetőség jelentkezni). A programon való részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött, melyre a Szent Margit Rendelőintézet honlapján keresztül van lehetőség.

Anyakör – Szerda 10.00-11.00 (kezdő). Azoknak az anyukáknak, akik az elmúlt 1-1,5 évben vállaltak gyermeket, és szeretnének kapcsolódni önmagukhoz, valamint más édesanyákhoz a szülés utáni időszakban. Itt lehetőség nyílik meghallani egymás hangját, kimondani a szülés utáni érzéseket, és biztonságos, támogató légkörben. A zárt csoport 8 héten át tart szeptember-októberben (teljes csoportra van lehetőség jelentkezni). A programon való részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött, melyre a Szent Margit Rendelőintézet honlapján keresztül van lehetőség.

Callanetics torna – pilates torna (heti váltásban) - Szerda 18.30-19.30. Speciális alakformáló, mélyizomtorna hölgyeknek. Információ és jelentkezés: Maár Györgyi, 06 30 524-6815, info@georgiafitness.hu

Fit body tréning – Hétfő 18.30-19.30. Cardio, zsírégető, alakformáló torna mindenkinek. Információ és jelentkezés: Maár Györgyi, 06 30 524-6815, e-mail: info@georgiafitness.hu

„3 in 1” torna – Péntek 18.00-19.00. Alakformálás, gerincgimnasztika, gátizomtorna egyben. Információ és jelentkezés: Maár Györgyi, 06 30 524-6815, e-mail: info@georgiafitness.hu

Terápiás tréning – Csütörtök 10.00-11.00. Kondíciójavító, izomerősítő, karbantartó torna. Információ és jelentkezés: Maár Györgyi, 06 30 524-6815, info@georgiafitness.hu.

Gerinctorna – Kedd, péntek 9.00-10.00 Anatómiai alapokra épülő, speciális módszer szerint összeállított mozgás tréning nőknek. Alkalmas megelőzésre és korrekcióra. A foglalkozást vezeti: Sum Anikó gyógytornász, táncpedagógus, 06 20 594-9752.

Zumba fitness – Kedd 19.00–20.00, csütörtök 19.00–20.00. A Zumba egy táncos fitness program, amely latin zenékre épülő, „salsa, bachata, cha cha cha, merengue” könnyen követhető mozdulatokkal kombinált kardió edzés. Az órák vidám hangulatúak, ezért sokan inkább bulinak érzik, mint klasszikus edzésnek. Segít javítani az állóképességet, erősíti az izmokat, és kalóriát lehet elégetni vele anélkül, hogy monotonná válna a mozgás. Információ: Sándor Szilvia, 06 30 307-0533

Női kondicionáló torna – Várhatóan szerda esténként. OMISK Művészi torna felnőtteknek. Benis Katalin már az anyukáknak és nagymamáknak is tart kondicionáló tornát Berczik Sára módszerek alapján. Mindenkinek ajánljuk, aki tradicionális, esztétikai alapelvekre épülő, harmonikus, nőies mozgásformát keres és szeretne finom, lágy zenére tornázni. Részletes információ: 06 20 946-0848 vagy 06 20 279-6443.

Flexitorna – Kedd 19.15–20.45. Gyülekező 19.00-kor. Újfejlesztésű, gerinc központú, az összes ízületet érintő 90 perces kemény „stretching” óra. A speciális, komplex nyújtó gyakorlatokból álló gyakorlatok rendszeres végzése során a merev, néha fájdalmas derék, hát, ill. ízületek (térd, csípő, váll stb.) kötöttsége csökken, testünk rugalmassá, hajlékonyá és panaszmentesé válhat. Lenkei Beáta gyógytornász–gyógytestnevelő tanár: 06 20 382-3020. Információ és regisztráció: www.flexit.hu honlapon.

Szenior örömtánc – Csütörtök 14.45–15.45. Közösségi tánc 50 éven felülieknek, amely megmozgatja nem csak a testet, de az agyat is. Vezető: Fűrst Anna, 06 30 513-1819.

Társastánc – Klasszikus standard és latin tánc oktatása szerda 17.00–21.00 és csütörtök 18.00–20.00-ig a Casablanca Táncklub szervezésében felnőtt és szenior korosztálynak kezdő, középfaladó

és haladó csoportokban. Előzetes jelentkezés szükséges e-mailben név és telefonszám megadásával! Tanár: Bánkúti Ágnes klubvezető, táncpedagógus. Részletes információk: www.casablanca-tancklub.hu weboldalon vagy a 06 70 337-9427 telefonszámon. Jelentkezés az info@casablanca-tancklub.hu e-mail címen.

Moccanj 18+ – Kedd és péntek 9.00–10.00. Kíméletes módon átdolgozzuk az egész testet, erősítjük a tartóizmokat. Ajánljuk cukorbetegség, magas vérnyomás, mozgásszervi stb. betegségek esetén. Jelentkezés Nándori Évánál e-mailen: eva.nandori@gmail.com vagy telefonon 06 30 258-3489 számon.

Óbudai Jutsu Kai Kan SE – Nihon Tai-Jitsu – Sport Ju-Jitsu – Kedd, csütörtök 19.00–20.30. Japán harcművészet oktatása, ifjúsági és felnőtt edzés. Edzésvezető: Kyoshi Pospischil Tamás 7-dan, Információ: 06 20 566-9934, www.obudaijutsukaikanse.hu, zennihontaijutsudo@gmail.com.

KLUBOK

Baba-mama klub – Hétfő 9.30–11.30. Közösségbe nem járó babáknak. A klub kötetlen játékot kínál a babáknak, és hasznos tanácsokat, ismerkedést a mamáknak. Folyamatosan lehet csatlakozni. A program ingyenes. Információ: Hábelné Gulyás Szilvia, 06 70 685-2114 és Palotai Enikő, 06 70 685-2118.

Önzetlen Egészségfenntartó Klub – Szerda 17.00–19.00. Derékfájdalmak kezelése, étrend és gyógytea összeállítása, lelkeség-szolgálat. Információ: Kiss Tibor, 06 30 912-1249. A kezeléseket ingyenesek!





ÁLLANDÓ PROGRAMOK A LEGKISEBBEKNEK

Kerekítő mondókázó és manó torna 0–3 éveseknek

Kedd 10.00–10.45. Félóra höcögés, göcögés, kacagás a Kerekítő mondókás könyvek népi mondókái, ölbeli játékaik nyomán, a Kerekítő manó bábos jeleneteivel, énekléssel, hangszerjátékkal, ejtőernyős labdákkal és mozgásos feladatokkal kiegészítve. Foglalkozásvezető: Nagy Éva Rita zenepedagógus. Bejelentkezés és mondókatár: tel.: 06 30 538-2337, nagyeva.rita@gmail.com, www.kerekito.hu.

Maminbaba

Péntek 10.00–11.00. (érkezés 9.30) Hordozós latin fitness, a szórakoztató anyacsinosító. Ha te is várandós vagy kisbabás anyuka vagy, ha kedveled a táncot és a latin ritmusokat, válaszd a Maminbabát, és mozogj együtt a babáddal! Hordozót előzetes egyeztetés után tudunk biztosítani. A mozdulatsort gyógytornász-hordozási tanácsadó is ellenőrizte és ajánlja. Információ: Pattantyús-Ábrahám Ágnes, Fb csoport: Maminbaba Ágival, tel.: 06 70 724-8009, agnespattantus@gmail.com, info@maminbaba.hu, www.maminbaba.hu

GYERMEKEKNEK ÉS DIÁKOKNAK

Óbuda Mozgásművészeti Iskola

Az OMISK-ot 1990-ben alapítottuk Budapesten. Képzésünk kiindulópontja óvodáskorban a művészi torna, később más műfajokat is lehet tanulni. Módszertanát Berczik Sára mesteredző-koreográfus dolgozta ki. Lényege a tudatos mozgásra nevelés, ami kiváló alapot teremt bármilyen más táncstílushoz vagy sporttevékenységhez.

Növendékeink iskolaszerűen egymásra épülő évfolyamokban tanulnak. 4 éves kortól lehet beiratkozni, de később is tudnak csatlakozni a képzéshez.

Információ: iroda@omisk.hu, www.omisk.hu, 06 20 279-6443 06 20 946-0848.

OMISK Művészi torna (ritmikus gimnasztika) – Kedd, csütörtök, heti 2 alkalommal. Berczik Sára esztétikus testképző és mozgásfejlesztő módszerére építve 4 éves kortól ajánlott.

OMISK Mozdulatművészet (esztétikus gimnasztika) – Kedd, csütörtök, heti 2 alkalommal. A művészi torna legorganikusabb folytatása. Mozcásanyaga kiegészül a klasszikus balett és a modern tánc elemeivel. Az órák egyik legfontosabb része a koreográfia készítése, vagyis a csapat minden tagja rész vesz benne. Művészi torna és mozdulatművészet foglalkozásvezető: Markolt-Rózsa Réka, Gáspár Noémi és Solti Eszter táncpedagógus.

OMISK Balett – Kedd, szerda, csütörtök, heti 2 alkalommal. A klasszikus balett a tánc akadémikus formanyelve. A klasszikus balettet 6–7 éves (iskolás) kortól javasoljuk, mivel elsajátítása már koncentrációt és önfegyelmet igényel.

OMISK Modern tánc – Kedd, szerda, csütörtök, heti 2 alkalommal. A modern tánc klasszikus balett alapokra épül, de annak szabályrendszerével szembe is megy. Balett és modern tánc foglalkozásvezető: Csöngői Barbara táncpedagógus.

OMISK Szabad tánc

Szabad mozgás, drámajátékos elemek a legváltozatosabb zenékre. Erősíti a testtudatot, engedi szárnyalni a képzeletet. 5 éves kortól ajánljuk. Foglalkozásvezető: Dávid Luca, képzőművész, alternatív művészetpedagógus



Breaking táncoktatás – Hétfő 17.00–18.00, csütörtök 18.00–20.30. Breaktánc oktatás 6-15 éves korig a Budapest Breaking Sportegyesület keretein belül. Szabó Mátyás- Gerevich Aladár Sportosztály vezetője foglalkozik a fiatalokkal, akik rendkívül eredményesek országos szinten is. Az idejáró fiatalok, akár hobbi- akár versenyszinten is ki tudják próbálni ezt az izgalmas Olimpiai Sportágot, amelyhez színes kultúra és családi hangulat társul. Információ: 06 70 532-2656, email:budapestbreaking@gmail.com, Web: budapestbreaking.hu, www.facebook.com, budapestbreaking, www.instagram.com/budapestbreakingse/

Zenés, táncos foglalkozás 7-14 éves gyerekeknek – hétfő - szerda 16.45-17.45. A szabadidő hasznos eltöltésére egy mozgáskultúrát, koordinációt fejlesztő táncos csoportos program. Egyéni fejlődésnek teret engedő, stresszoldó kikapcsolódás, játékos feladatok által az iskolás korosztály számára. Vezető edző Nándori Éva, foglalkozásvezető: Verebes Anna. További felvilágosítás tel.: 06 30 258-3489-es, eva.nandori@gmail.com email címen.

DRÁMA FOGLALKOZÁSOK

A foglalkozást vezeti Csernák Enikő óvoda - és drámapedagógus. Jelentkezés: info@lepketabor.hu, www.lepketabor.hu, 06 30 227-0534

Kapocs drámafoglalkozás óvodásoknak – Hétfő 16.30-17.15.

Ez a drámafoglalkozás egy biztonságos és elfogadó tér, ahol a gyerekek meséken, szerepjátékokon és közös élményeken keresztül kapcsolódhatnak önmagukhoz és egymáshoz. 4-7 év közötti gyerekeknek ajánlott. A foglalkozások alapja a Kapocs módszer, amiben együtt alakítjuk a történeteket: a gyerekek szerepekbe bújnak, mozognak, játszanak, alkotnak és közösen élnek át kalandokat.



Színjátzó-dráma klub – Hétfő 17.15-18.15. Egy kreatív és kapcsolódás alapú alkotóműhely 8 – 11 éves gyerekeknek, ahol nem kész szerepeket kapnak, hanem közösen hoznak létre valamit, az ő érdeklődésüknek megfelelően. A foglalkozások során improvizálunk, jeleneteket készítünk, drámajátékozunk, beszédtechnikával és színpadi jelenléttel foglalkozunk, miközben fejlődik a gyerekek önbizalma, önkifejezése és együttműködési készsége.

Ifi színjátzó-dráma klub – Hétfő 18.15-19.30. Ez a klub egyszerre művészeti műhely és önismereti közösség az ajánlott 12-16 éves korosztálynak. A fiatalok nemcsak színjátszással foglalkoznak, hanem közösen alkotnak, improvizálnak, írnak, gondolkodnak és hozzájárulnak a májusi bemutató előadáshoz. A folyamat során fejlődik az önkifejezésük, az önbizalmuk, az érzelmi tudatosságuk és a kapcsolódási képességük.

FELNŐTTEKNEK

Andi női jogafoglalkozások

További információ: tel.: 06 30 900-9336, vallyon.andi@gmail.com, www.andijoga.hu;

Kezdő tanfolyam – Hétfő 19.00-20.00. Személyre szabott figyelemmel és 30 éves tapasztalattal segítem, hogy biztonságban és örömmel gyakorolj. Az órákon nemcsak a test rugalmasságát fejlesztjük, hanem a légzés, a relaxáció és az energiák harmonizálása is fontos szerepet kap. Kellemes, elfogadó légkörben gyakorolunk, ahol valóban jut idő az egyéni figyelemre és a belső feltöltődésre ezen a rádza jóga tanfolyamon.

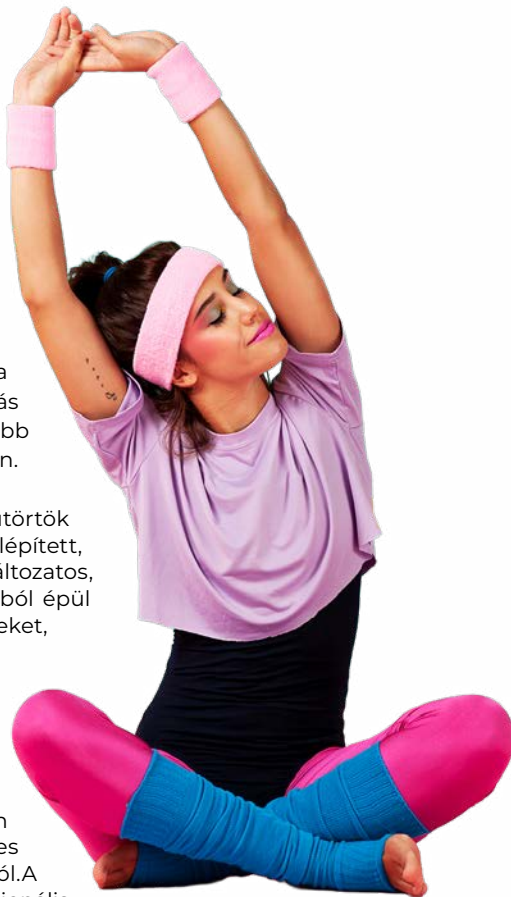
Haladó tanfolyam - Szerda 19.15-20.15. A haladó rádza jóga órák azoknak szólnak, akik szeretnék a jóga mélyebb testi, energetikai és mentális hatásait is megtapasztalni. Az órák segítenek az idegrendszer harmonizálásában, a belső stabilitás és a nyugodtabb mindennapok kialakításában. A tanfolyam a jóga életmód legfontosabb elemeit és szabályait is átadja, így a gyakorlás a hétköznapi életben is támogatni tud.

Női jógaanfolyam – Péntek 8.30–9.30. A női jógaórákon a női test és lélek harmonikus támogatása kerül a középpontba. A rendszeres gyakorlás támogatja a testi-lelki egyensúlyt, a stresszoldást és a női egészség megőrzését. Szeretettel várok minden nőt, aki nyugodtabb, harmonikusabb és energikusabb mindennapokra vágyik.

Szeniorjóga–Kedd 8.30-9.30 Haszeretnéd megőrizni tested rugalmasságát, mozgékonyágát és lelki egyensúlyát egy elfogadó, támogató közösségben, itt a helyed. Nem szükséges hajlékonynak vagy gyakorlott jógázónak lenned, az órák kezdők számára is biztonságosan követhetők. A rendszeres gyakorlás segíthet a hát- és ízületi panaszok enyhítésében, a jobb közérzet, stabilitás és a nyugodtabb alvás kialakításában.

Aerobik - csoportos fitness edzések – Kedd és csütörtök 19.00-20.00, szerda 17.00-18.00. Az óra színesen felépített, zenére történő, de nem koreografált. Főként erősítő, változatos, saját testsúlyos, egész testet átmozgató gyakorlatokból épül fel. Amelyek remekül fejlesztik az erő-állóképességeket, miközben kiválóan formálják az alakot. Fókuszban a fenék és a combizmok. Bővebb információ: 06 30 153-6010, email: nagyberenike1997@gmail.com, Facebook: Nagy Bereniké Szabina

Átmozgató jóga – Kedd 19.00-20.00 és péntek 18.30-19.30. A hatha jóga elemeire épülő jóga óra, amelyen tetőtől talpig átmozgatjuk magunkat az egészséges és dinamikus test elérése és fenntartása céljából. A foglalkozást vezeti Józsa Eszter, hathajóga oktató, funkcionális fascia tréner, gerinctréner, SMR tréner, prenatális és postnatális kismama tréner.



Az órára várok kezdő, de akár gyakorlott jógásokat is. Bejelentkezés: jozsaszter80@gmail.com, <https://www.facebook.com/yogarunninglover>. Kérjük, hozz magaddal saját szőnyeget!

Hatha jóga – Kedd 18.00–20.00. Kezdő és a már működő haladó csoport egyben. 75 % gyakorlati foglalkozás, 25 % Elméleti bemutató, bemelegítő, ászanázás, lazítás, új lecke, alkalmanként pranayama, és meditációk. A megfelelő tudatállapot felidézését elősegítő, és gyakorlatok hatását erősítő hangulatot létrehozó zenei fenntartás mentén gyakorolunk. A félév során folyamatosan csatlakozni lehet a már működő csoporthoz! További információ: www.jogatan.hu, info@jogatan.hu; gyorgyi.jogatan@gmail.com

Breaking táncoktatás – Hétfő 17.00–18.00, csütörtök 18.00–20.30. Breaktánc oktatás felnőtteknek a Budapesti Sportegyesület keretein belül. Szabó Máttyás-Gerevich Aladár Sportösztöndíjas vezetőedző foglalkozik a fiatalokkal, akik rendkívül eredményesek országos szinten is. Az idejárom fiatalok, akár hobbi- akár versenyszinten is ki tudják próbálni ezt az izgalmas Olimpiai Sportágot, amelyhez színes kultúra és családi hangulat társul. Információ: 06 70 532-2656, budapestbreaking@gmail.com, www.budapestbreaking.hu, www.facebook.com/budapestbreaking, www.instagram.com/budapestbreakingse/





Gerinctorna – Hétfő és szerda 18.00–19.00. Hát- és derékfájás ellen gyógytorna jellegű gyakorlatokat végzünk. Foglalkozásainkon kellemesen el lehet fáradni, ugrálást mellőző, jó hangulatú a programunk.

Szenior gerinctorna – Hétfő és szerda 15.30 - 16.30. Elsősorban 65+ -os résztvevők számára gyógytorna jellegű gyakorlatokkal, sok-sok nyújtással és lazítással. Nagy figyelemmel vagyunk a korosztály jellemző nehézségeire, ez a nem túl megerőltető mozgás elősegíti a jó kondíció hosszú távú megtartását, javítását. További felvilágosítás Nándori Éva 06 30 258-3489, eva.nandori@gmail.com

Hastánc – Péntek 17.45-18.45. Hastánc oktatás kezdő szinttől, egy tánc, mellyel kifejezheted Nőiességedet. Az órák kezdő, újrakezdő és középszinten, kortól és testalkattól függetlenül látogathatóak. Érdeklődés és további információ: Várdai Gabriella, Komplex orientális táncoktató, bellyfit és rakasafit TM mozgástréning oktató, tel.: 06 30 797-9038, hastancsziget@gmail.com; www.facebook.com/gabriellabellybance; www.instagram.com/bellydancegabriella/

Zumba – Szerda 18:30-19:30. (érkezés az első alkalomra 18:00-tól, utána 18:15-től) Ha mozogni vágysz, kikapcsolódní, felfrissülni, testileg és lelkileg egyaránt, vagy csak jól akarsz érezni magad, amíg a tested észrevétlenül felszabadul a stressz alól, és formálódik is, akkor a Zumba tökéletes választás.

Zumba gold – Hétfő 10:00-11:00 (érkezés 9.45-től) Latinos ritmusok és sok mosoly jellemzi ezt az alacsonyabb intenzitású táncos órát, melyet időseknek, sérülés után a mozgáshoz visszatérőknek ajánljuk - vagy csak azoknak, akik szeretik a táncot. Azórán az egyensúlyozási képességet fejlesztő elemek is szerepelnek a koreográfiákban, melyek könnyen követhetőek, lassabb tempójúak. Információ: Hampl Eszter: 06 70 709-3848, ragyogjvelemzumba@gmail.com, Margit Zsófia: zsozsia@gmail.com, 06 70 397-1421 Facebook: Ragyogj Velünk Zumba, insta: [@ragyogj_velunk_zumba](https://www.instagram.com/ragyogj_velunk_zumba)

Énekiskola hétköznap és egyeztetett hétvégéken Fischer-Migály Szilvia vezetésével. Önbizalmat építesz, nemcsak az ének területén, az életben is. Sok nevetés, pozitív gondolkodás és a jó hangulat garantált. Nem csak énekelni tanulsz, előadni is, mert nálunk elsajátíthatod a színpadi mozgást, a tánc különböző stílusait is. Jelentkezés folyamatosan lehetséges. Információ: 06 30 486-5713, tobbmintegyeneksuli@gmail.com,

SZAKKÖRÖK, KLUBOK

Képzőművész kör Kőfaragó József festőművész vezetésével – Szerda 14.30–17.30. Jelentkezés folyamatosan a facia.bt@gmail.com email címen, tel.: 06 30 922-7170.

Látássérültek Klubja – Minden hónap harmadik péntekén 10.00–12.00-ig előadásokkal, különböző programokkal várja azokat, akik csatlakozni szeretnének a látássérültek közösségéhez. További információ: 06 70 377-3265, obuda.szervezo@vgyke.com.

Foltvarró Klub – Szerda 9.00–12.00. A patchwork technika iránt érdeklődőket minden páratlan héten a Csillaghegyi Öltögetők csapata, minden páros héten a Békási Foltvarrók csapata várja.

MMG Nyugdíjas Klub – Minden hónap első csütörtökén 10.00-13.00 (esetenként 2. csütörtök). Várható alkalmak: szeptember 3., október 1., november 12., december 3.



A LEGKISEBBEKNEK

Ringató – Csütörtök 10.00-10.30. Vedd ölbé, ringasd, énekelj! Kisgyermekkorai zenei nevelés a születéstől hároméves korig. Folyamatos csatlakozás. Gyermekdalok, népdalok, szép dallamok, élő hangszerjáték, citeraszó, furulyaszó, huncutkodók, jártatók, lovagoltatók, arcot, kezét érintgetők, sok-sok ölbéli játék és nevetés. A citerát ki is próbálhatják a gyerekek a foglalkozás végén. Mindezmínőségi zenei anyaggal, Kodály Zoltán elvei alapján. Információ: Liget Regina, 06 70 676-0512, reginaliget@gmail.com, www.ringato.hu.

GYERMEKEKNEK ÉS DIÁKOKNAK

Angyal Balettiskola – Kedd 15.45–16.30 – óvodás balett csoport 3-5 éveseknek, Kedd 16.30–17.15 - haladó balett csoport 5-7 éveseknek. Heti 1x45 perc játékos képességfejlesztő balettóra Balettiskolánk játékos képességfejlesztő módszerekkel, klasszikus balett alapú gimnasztikával és kreatív gyermektáncsal fejleszti a gyermekeket, hogy eredményes, boldog és önbizalommal teli gyermekeké váljanak. Tanfolyam díja: 16 000.- Ft/hó/4 alkalom (heti 1x45 perc) Információ: 06 30 280-2757 angyalbalett@gmail.com /www.angyalbalett.hu

Kerekerdő moderntánc foglalkozások – 8–12 éves kisiskolásoknak – Szerda 16.30 – 17.30, péntek 16.00-17.00. Az órákon moderntáncot és balett alapokat tanulunk. Fejlesztjük a testtudatot, tanulunk tájékozódni térben és zenében. Drámajátékokkal segítjük az előadókészséget, az önismeretet. Év végén választhatóan színpadi fellépési lehetőséget biztosítunk. Oktató: Dallos Anna (táncpedagógus, gyermekjoga oktató). Több info: www.kerekerdotanc.com, email: kerekerdotanc@gmail.com, tel.: 06 30 293-7812, facebook: Kerekerdő tánc és dráma

Ovis jóga – Csütörtök 16.30–17.30. Játékos foglalkozás 4-7 éves gyerekeknek, ahol a jóga eszközeivel meséken keresztül fedezhetik fel a mozgás örömét. Az óra közben fejlődik a mozgáskoordinációjuk, az érzelmi intelligenciájuk, megtanulják a relaxációt és a tudatos légzést is. Információ: Tótvári-Lázár Janka 06 70 204-9811, janka.lazar@gmail.com

Ovis karate – Kedd, csütörtök 18.00–18.55. Játékos, felkészítő jellegű edzések 4-7 éveseknek. Célunk átadni a mozgás szeretetét, a sportág alapjait és felkészíteni őket a későbbi sportolásra. Információ: Balácsi-Lauró Natália 06 20 240-8826 info@aquincumse.hu

Népi játék néptánc kör foglalkozás – Csütörtök 16.30-17.10. Táncolni, énekelni, játszani szerető ovis gyerekeknek. A foglalkozáshoz folyamatosan lehet csatlakozni. (Nem tanfolyam.) Előzetes bejelentkezés szükséges! Érdeklődni Csiki Gergely táncos-néptáncpedagógusnál lehet: 06 20 329-3583, csiki.gergely@gmail.com.



Szövés – Kedd 17.00-20.00. 14 éves kortól. Tanfolyam szövőkereten, kisebb eszközökön, ahol hétről-hétre modern és hagyományos technikákkal ismerkedünk. A foglalkozás projekt-alapú, ami a kezdő szövők számára folyamatos becsatlakozási lehetőséget biztosít, a haladóknak pedig izgalmas feladatot kínál hétről hétre! A limitált létszám miatt előzetes bejelentkezés szükséges. Információ: 06 30 992-2944, Detre Mikolt textilművész.

Varró workshop, varrótanfolyamok gyerekeknek a Kreátor Varróműhelyben. Hétvégi, szabadidős, kreatív workshopok és tanfolyamok teljesen kezdő szinttől. A programokra a limitált létszám miatt előzetes jelentkezés szükséges. Információ: Kiss Mihók Erzsébet Liza 06 30 992-3609, kreatorvarromuhely@gmail.com, www.kreatorvarromuhely.hu. fb:Kreátor Varróműhely, és Liza Kreatív Alkotó-és Varróműhelye

Tornádó Hungary TSE akrobatikus rock and roll tánctanfolyam – Szerda 17.15-18.30 (kivéve minden hónap 3. szerdája). Azoknak a 8-14 éves gyermekeknek, akik szeretik a pörgős zenéket, a jó hangulatot és csapatmunkát. A táncórákon fejlesztjük a mozgáskoordinációt, a ritmusérzékét és a tudatos testkép kialakítását. Van lehetőség hobbi és versenyzői szinten is üzni a sportot. Csatlakozás folyamatos. További információ: Csupó-Kovács Petra 06 20 331-0182, kovacspetra2220@gmail.com

FELNŐTTEKNEK

Pilates-torna – Hétfő 9.00–10.00. Alakformálás, a test rugalmassága, ízületkímélő torna, hátfájásra, mélyrétegű törzsizmok erősítése, tartásjavítás. Kellemes zenére egyórási, speciális légzéstechnikával kombinált, fokozatosan felépített, nyújtó és erősítő gyakorlatsorozatok. Bármilyen életkorban elkezdhető! Információ: Nagy Eleonóra, 06 70 537-5136, nagyeleonora@gmail.com.

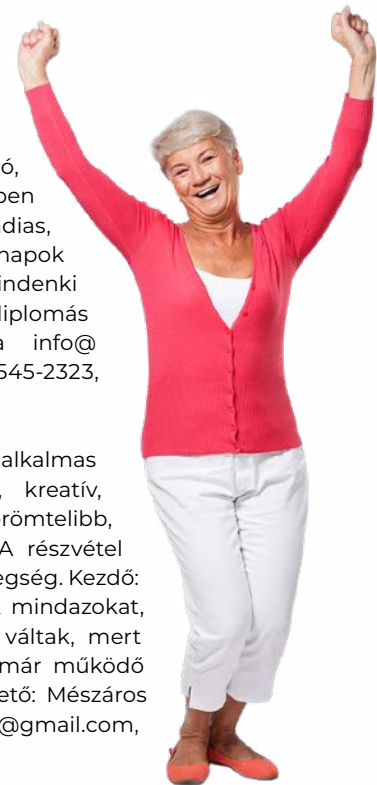
Szenior örömtánc – Szerda, alapszint 10.15, haladó 11.30. A szeniortánc kíméletesen mozgatja át az izmokat, ízületeket, és kiválóan hat a memóriára. Nem kell hozzá sem

táncpartner, sem előzetes táncudás. A szeniortánc nem más, mint mozgás, öröm és agytorna. Információ: Szegedi Judit, 06 20 222-2326.

DobFit – Hétfő 10.30-11.30. Dobverők. Fitlabdák. Kíméletes, de hatékony mozdulatok. 100% testi-lelki feltöltődés minden korosztálynak! Intenzív, ízületkímélő mozdulatok, agymunka, igazi közösségi élmény, stresszlevezető! A jókedv garantált. Oktató: Forró Fruzi, tel: 06 30 683-6692, forrofruzsi@gmail.com

Társastánc tanfolyam – Hétfő 19.00-20.00 középfaladó, 20.00-21.00 kezdő - a Casablanca Táncklub szervezésében felnőtt és szenior korosztály részére. A családias, vidám hangulatú órák a stresszes hétköznapi gondjait feledtetve nyújtanak kikapcsolódást mindenki számára. Tánctanár: Bánkúti Ágnes klubvezető, diplomás táncpedagógus. Érdeklődés: Zrinszkyné Mónika info@casablanca-tancklub.hu 06 70 337-9427; 06 70 545-2323, www.casablanca-tancklub.hu

Örömteli élet 60 felett – Csütörtök 11.00-12.30 10 alkalmas útkereső, önismereti foglalkozás. Őszinte légkör, kreatív, inspiratív módszerek, sok beszélgetés, jó hangulat egy örömtelibb, elégedettebb nyugdíjas életért, új barátságokért. A részvétel egyetlen kizáró oka valamilyen mentális, pszichés betegség. Kezdő: Megfelelő létszámú jelentkezés esetén indul. Várjuk mindazokat, akik még bizonytalanok, úgy érzik értéktelenné váltak, mert már nem aktív dolgozók. Haladó: Csatlakozás egy már működő csoporthoz. Maximális létszám: 6 fő. Foglalkozásvezető: Mészáros Ildikó pedagógus, life coach Jelentkezés: ildiko070408@gmail.com, tel.: 06 70 547-0901.



Tudatos testhasználat – Alexander-technika– Hétfő 18.00-19.00 (kivéve a hónap első hétfője) Vannak mozgásszervi panaszaid? Tele vagy feszültséggel? Az Alexander-technika egy önfejlesztő módszer, mellyel megváltoztathatod kedvezőtlen testi-lelki szokásaidat. Megtanulhatod, hogyan használd a tested természetesen a mindennapokban; hogyan ülj, állj, járj, takaríts vagy dolgozz anélkül, hogy ártanál magadnak. Akik ezzel a technikával élnek, azt tapasztalják, hogy fájdalmaik csökkennek, testtartásuk javul, és jobban érzik magukat a bőrükben. Egy foglalkozás ára 3000 Ft, 4 alkalmas bérlet 10 000 Ft. Próbáld ki, az első alkalom ingyenes! Információ, bejelentkezés: Angster Erzsébet, Alexander-technika tanár, angstererzsebet.hu, 06 70 543-7997

Funkcionális alakformáló (gyerekbarát óra) - Hétfő 10.00-11.00 Ha egy szuper, minden izmot megdolgoztató órát szeretnél, akkor itt a helyed! A saját testsúlyos gyakorlatok mellett, helyet kapnak különböző eszközök is (gumiszalag, kislabda, csuszka stb.) Az óra mindenkinek szól, lehetsz kezdő vagy haladó. Ez egy gyerekbarát óra, így várok szeretettel olyan anyákat is, akik szeretnének újra formába kerülni. Kérlek, hogy a matracodat hozd magaddal! Oktató: Simon Ágnes- Csoportos óraadó, Személyi és Pre és Postnatal tréner, Funkcionális tréner Információ/ Bejelentkezés tel: 06 70 277-9728, simon.agnes.vanda@gmail.com

Funkcionális köredzés (gyerekbarát óra) - Szerda 10.00- 11.00 Olyan edzésforma, amely a mindennapi mozgásmintákat erősíti és fejleszti. Állomásokra bontva végezzük időre, amelyet pihenő idő követ. Változatos gyakorlatokkal fejleszti az erőt, az állóképességet, a koordinációt és a stabilitást. Szuper kihívás kezdőknek és haladóknak is! Jöhetsz a gyermekeddel vagy egyedül is. Minden eszközt én biztosítok, de a cipődet ne hagyj otthon! Oktató: Simon Ágnes- Csoportos óraadó, Személyi és Pre és Postnatal tréner, Funkcionális tréner Információ/ Bejelentkezés tel: 06 70 277-9728, simon.agnes.vanda@gmail.com

Gyerek-szülő együtt sportol – Hétfő 17.30- 18.30 Ha szeretnétek valami mást és többet, mint egy játszótér, akkor itt a helyetek. A mozgás, ami épít és kapcsolatokat

teremt. Itt egy szuper lehetőség, hogy minőségi időt tölts a gyermekeddel és együtt mozogj vele. Az óra során egyéni és páros gyakorlatokat végzünk játékos formában! Visszatérnek a régi testnevelési órák hangulatai, ahol nem csak a gyerek, de te is kellemesen el fogsz fáradni! Gyertek és próbáljátok ki! 4 éves kortól. Oktató: Simon

Ágnes- Csoportos óraadó, Személyi és Pre és Postnatal tréner, Funkcionális tréner Információ/ Bejelentkezés tel: 06 70 277-9728, simon.agnes.vanda@gmail.com Erre az órára előzetes bejelentkezés szükséges!



Moccanj! Regeneráló torna – Kedd és csütörtök 19.15–20.15. Regeneráló, átmozgató torna a 18+ korosztály számára. Gyógytorna jellegű gyakorlatokkal, melyek a teljes testet átmozgatják, felfrissítik. Finoman erősít, segít az egészség hosszútávú megőrzésében, alakformálásban. További felvilágosítás: Nándori Éva, 06 30 258-3489, eva.nandori@gmail.com.

Szenior gerinctorna – Csütörtök 9.00-10.00 Az idős korosztály számára szervezett regeneráló torna, melynek során rövid bemelegítés után könnyű erősítő gyógytorna jellegű gyakorlatokkal sok-sok nyújtással átmozgatjuk a teljes testet. Mozgásprogramunk által megőrizhető a mozgékonyág, javul az erőnlét. További felvilágosítás: Nándori Éva, 06 30 258-3489, eva.nandori@gmail.com.

3-1-2 kínai meridián gyógytorna - Szerda 9.00-10.00 (Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület szervezésében – ingyenes). Öngyógyító képesség javítása, befogadó közösség, jó hangulat.

Kerámia – Csütörtök 12.00–16.00 Azoknak, akik szeretnének maradandót alkotni. Információ és jelentkezés: Szemlér Magdolna keramikus iparművész, tanár, 06 20 911-8863, setters@szafi.hu.

KÉZMŰVESHÁZ

Festőkurzus felnőtteknek – Péntek 10.00–12.30. Gyere festeni! Szénnel rajzolni, akrillal festeni, nagy mesterek képeit másolni az impresszionizmus korszakából. Később lehetőség nyílik csendéletek, beállítások festésére is. Információ: Makovecz Anna, 06 20 573-9339

Gyöngyfűzés – Hétfői alkalmak gyermekek és felnőttek részére 10.00-15.00 óráig. Különleges modern és tradicionális ékszerek, apró tárgyak elkészítése, kirándulás az üvegyöngyök varázslatos világában. Előzetes bejelentkezés szükséges. Információ: Ladán Éva foglalkozásvezető, 06 30 982-5721, eva.ladan@hotmail.com.

CSIPKE Műhely – minden héten szerdán: 10.00-12.00 (Csillaghegyi Polgári Kör Egyesület szervezésében – ingyenes)

Szövés – Kedd 17.00-20.00. Tanfolyam szövőkereten, kisebb eszközökön, ahol hétről-hétre modern és hagyományos technikákkal ismerkedünk. A foglalkozás projekt-alapú, ami a kezdő szövők számára folyamatos becsatlakozási lehetőséget biztosít, a haladóknak pedig izgalmas feladatot kínál hétről hétre! A limitált létszám miatt előzetes bejelentkezés szükséges. Információ: 06 30 992-2944, Detre Mikolt textilművész.

Kosárfonás – Csütörtök 9.00–12.00 és péntek 15.00–18.00 és 18.00–21.00. Megtanítjuk az alapokat egy inspiráló közösségben. Információ: Sáringer Erzsébet, 06 20 949-3890.

Batikolás – Csütörtök 17.00-20.00 Várjuk a színek világába mindazokat, akik örömmel mélyülnek el a textilfestés szerteágazó technikáiba. A népi batiktól a modern mintakialakításig fedezzük fel együtt a textilművészet kreatív és játékos oldalát. A limitált létszám miatt előzetes bejelentkezés szükséges. Felnőtteknek és 10 éven felüli gyermekeknek. Információ: Zolnai Kátya 06 70 627-7002, katyazolnai@gmail.com

Könyvkötészeti tanfolyam – Havonta egy szerda 15.00–20.00. Információ: Csuzi Enikő, 06 26 385-312

Varró workshopok, varrótanfolyamok felnőtteknek a Kreátor Varróműhelyben – Hétfői, szabadidős, kreatív varrófoglalkozások (workshopok és tanfolyamok teljesen kezdő szinttől. A programokra a limitált létszám miatt előzetes bejelentkezés szükséges. kreatorvarromuhely@gmail.com A programváltozás joga fennáll. Információ: Kiss Mihók Erzsébet Liza 06 30 992-3609 számon. fb: Kreátor Varróműhely, és a Liza Kreatív Alkotó- és Varróműhelye, www.kreatorvarromuhely.hu

Bútorfestő foglalkozás

– Hétfői alkalmak. Várunk, ha szeretnél megismerkedni a bútorfestés alapjaival. A foglalkozásokon kisebb használati tárgyakat festünk, amelyeket népi bútorok és festett templomkazetták mintáival díszítünk. Az időpontokról Szabó Andrea foglalkozásvezető ad tájékoztatást, a következő telefonszámon: 06 70 634-6234.



3K-KASZÁSDŰLŐI KULTURÁLIS KÖZPONT

1033 Budapest, Pethe Ferenc tér 2. • Tel.: 06 1 247 3604 • www.kulturkozpont.hu

@ @3k_kulturkozpont f @3kobuda



A LEGKISEBBEKNEK

Kaszásdűlői baba-mama klub – Szerda 11.00-13.00. Várandós kismamáknak és 0-3 éves korú gyermekeket nevelő családoknak, ahol a gyermekek és a felnőttek szabadon játszhatnak, beszélgethetnek és találkozhatnak egymással. A csoport itt igazi közösséggé tud formálódni, együtt tudnak örülni egymás sikereinek, együtt követhetik a babák cseperedését, és akár hosszan tartó barátságok is kialakulhatnak. Az Anya-körben szabadon megoszthatjátok az anyasággal, szüléssel, szoptatással kapcsolatos tapasztalataitokat, érzéseiteket, kérdéseiteket. Nem szükséges regisztrálni, bejelentkezni, gyertek, ha tudtok! Információ: Gyarmati-Rein Zsuzsanna területi védőnő, 06 30 099-6544. Facebook csoport: Kaszásdűlői Baba-Mama Klub 2026, <https://www.facebook.com/groups/556591235697429>

Kerekítő mondókázó – Csütörtök 9.45–10.15. 0–3 éveseknek. Félóra höcögés, göcögés, kacagás a Kerekítő mondókás könyvek népi mondókái, ölbeli játéka nyomán. Cirókázás, lógázás, hintáztatás, lovagoltatás élő hangszerjátékkal, népdalokkal színesítve. Információ: Tolnai Eszter, toleszter@gmail.com, <https://www.facebook.com/KerekitoTolnaiEszter/>, www.kerekito.hu.

Kerekítő manó torna – Csütörtök 10.30–11.10. 1–3 éveseknek. Kerekítő manó bábos jeleneteivel, ölbeli játékokkal, dalokkal, labdás ejtőernyővel, tornaszerez játéktérrel. Információ: Tolnai Eszter, toleszter@gmail.com, www.kerekito.hu. <https://www.facebook.com/KerekitoTolnaiEszter/>,

GYEREKEKNEK, SERDÜLŐKNEK

Angyal Balettiskola – Csütörtök 15.45–16.30 - kezdő csoport 3-4 éveseknek, csütörtök 16.30–17.30 - haladó csoport 5-7 éveseknek. Balettiskolánk játékos képességfejlesztő módszerekkel, klasszikus balett alapú gimnasztikával és kreatív gyermektáncal fejleszti a gyermekeket, hogy eredményes, boldog és önbizalommal teli gyermekekké váljanak. Információ: Tóth Rita táncpedagógus, balettmester, 06 30 280-2757, angyalbalett@gmail.com, www.angyalbalett.hu.

Fashion Dance – Divattánc tanfolyam gyerekeknek. – Kezdő csoport: kedd 16.00–17.00. Haladó csoport: kedd 17.00–18.00, csütörtök 18.30–19.30. Óvodás kortól várjuk az érdeklődőket. Akár hobbi, akár verseny szinten is ki tudják próbálni a táncot. A Fashion Dance egy komplex mozgásművészeti program, amely magába foglalja a színpadi show táncot, video clip dance és hiphop elemeket. Célja a gyermekek mozgáskészségének, ritmusérzékének fejlesztése. Információ: Tihanyi Vivien, ti.hanyi.vivien.4m@gmail.com, 06-30/448-3320. Vitalitás Tánc és Sportegyesület: <https://tancolj-velunk.hu/>

LCF Kids Club – Vidám, játékos angol tanfolyam, ovis csoport – Szerda 16.45–17.30. A gyermekek dalokkal, mondókákkal, sok-sok képpel, mozgással és valós szituációkkal tanulják az angolt. Szinte észre sem veszik, hogy tanulnak, miközben a nyelv kiejtése, szavai tökéletesen rögzülnek. Információ: kidsclub3kerulet@gmail.com, 06 70 931-7497, 06-70/628-5850, www.vidamangol.hu.



LCF Kids Club – Vidám, játékos angol tanfolyam, haladó ovis és kisiskolás csoport – Csütörtök 17.30–18.15. A gyermekek dalokkal, mondókákkal, sok-sok képpel, mozgással és valós szituációkkal tanulják az angolt. Szinte észre sem veszik, hogy tanulnak, miközben a nyelv kiejtése, szavai tökéletesen rögzülnek. Információ: kidsclub3kerulet@gmail.com, 06-70/931-7497, 06-70/628-5850, www.vidamangol.hu.

StudioU – Tanulj színészetet a kedvenceidtől! – Vasárnap 10.00–14.00. 12-17 éves korosztálynak. Ha a színház világában képzeled el a jövődet, vagy ha szeretnél egy elfogadó, nyitott közösség része lenni, vagy csak szeretsz játszani, várunk Téged is a StudioU-ba. A foglalkozásokat tartja: Király Dániel, Szántó Balázs, Jakobicz Eszter, Gréczy Balázs, Csiby Gergely. A férőhely limitált. Információ: studio.roladszol@gmail.com.

FELNŐTTEKNEK

Argentín tangó – Szerda 18.00–19.00. Kezdőknek és középhaladóknak Josip Bartulovic vezetésével. Információ: 06 20 549-7848.

Gerincjoga Etká Anyó útmutatása alapján

– Szerda 9.30–10.30. Az Etká Anyó által kifejlesztett gyakorlatok segítségével könnyedén átmozgatjuk egész testünket anélkül, hogy megterhelnénk szervezetünket. Az élettanilag helyes testtartás, a természetes légzés és a minőségi mozgás elsajátításával visszanyerhetjük frissességünket, rugalmasságunkat, javul testi és szellemi teljesítőképességünk.



Ez a mozgásforma bárkinek ajánlható, korra, nemre való tekintet nélkül. Csatlakozz bátran, ha szeretnéd jól érezni magad a bőrödben. Információ: B. Sulák Ágnes vezető oktató, 06 30 974-0320, sulak.agnes@gmail.com.

Jóga a Vegán Hegylakóval – Kedd 18.00–19.00. Korunk emberét elragadja az anyagi világ örvénye, a fizikai síkon zajló eszetlen küzdelem, olyannyira, hogy gyakran arról is elfelejtkezünk, hogy kik vagyunk valójában, és mi az igazi feladatunk. A jóga segítségével útmutatást kaphatunk ebben a káoszban. Várok minden kezdőt, és újrakezdőt, gyakoroljunk együtt. Információ: Karalyos Gábor, veganhegylako@gmail.com.

Preventív gerinctréning – Hétfő 17.30–18.30. Mobilizáljuk a gerincet és az egész testet, helyreállítjuk a törzs rugalmasságát, mozgásminta korrekcióval kijavítjuk a helytelen berögződéseket, amelyek a panaszokat okozzák. A lazító, nyújtó gyakorlatok rendszeres végzésével javítjuk a mozgásminőséget, megtámogatjuk az izomnövekedést és a regenerálódást. Mindez segít megőrizni a gerinc és a test egészségét. Férfiak és nők számára egyaránt ajánlott, folyamatos csatlakozási lehetőséggel. Információ: Szabó Éva, Gerinctréner, Hatha jóga, Pilates és sportoktató, 06 30 611-4522, szabovica@yahoo.com.

Szenior örömtánc – Kedd 11.00–12.00. Mozgás – öröm – agytorna. A szenior örömtánc az idősebb korosztály számára kifejlesztett mozgásforma, amely rendszeresen végezve elősegíti a testi és szellemi egészség megőrzését. Tempós, változatos, mégis kíméletes mozgás jó zenékre, vidámság, társas szórakozás. Nincs szükség előzetes tánc tudásra, sem partnerre, csak arra, hogy szeress táncolni. Információ: Gyertyán Katalin, szenior örömtánc oktató, 06 31 780-2703.

Zumba® Fitness – Hétfő 18.45–19.45, szerda 19.00–20.00. Vérpezsdítő, minden testrészt megmozgató, táncos fitness program. Ez a mozgásprogram a latin táncok alapjaira épít, és könnyen követhető mozdulatokat tartalmaz. Táncos előképzettség és partner nem szükséges a részvételhez. Bármikor csatlakozhatsz. Információ: Bartal Zsu 0620 317- 2452, bartalzs@gmail.com.

MINDENHOL OTT VAGYUNK!

Kövessen minket honlapunkon:
www.kulturkozpont.hu



f Facebook oldalainkon:

@obudaikulturaliskozpont
@bekasmegyerikozosseghaz
@csillaghegyikozosseghaz
@3kobuda

@ Instagram oldalainkon:

@kulturkozpont
@bekasikozhaz
@csillaghegyikozossogihaz
@3k_kulturkozpont



ÓBUDAI
KULTURÁLIS
KÖZPONT

