

SPORT- ÉS EGÉSZSÉGDÉLUTÁN A PÉCSI POSTAPALOTÁBAN

2018. április 7-én borongós szombati napra ébredtünk, azonban délutánra csodás napsütés szivárgott át a Pécs 1-es posta kupolájának üvegén. Pott Kálmán mindeközben vidám háttérzenét szolgáltatott a gyülekezőknek. Fél kettő körül kezdtünk.

Végső Feri remek összefoglalót tartott a DPSE ismétlődő rendezvényeiről. Az érdeklődőket tájékoztatta a sportegyesület nyújtotta lehetőségekről. Beszámolóját vetítéssel színesítette.

Falussy Balázs életmód és egészséges étkezési tanácsait mindenki szívesen fogadta. A közönségnek volt lehetősége kérdezni, megbeszélni az őt érdeklő témát, javaslatot kérni. Amit eddig is tudtunk – „igyunk sok vizet, együnk sok gyümölcsöt, aludjunk sokat, ne idegeskedjünk” –, ma is elhangzott, örök érvényű. Az előadást követően lehetőségünk volt kipróbálni olyan sporteszközt, amely tartásunk javítását szolgálja. Balázs a hátizom erősítésének fontosságát célozta meg, különösen az ülő munkát végzőknek.

A zumba partyra már 35-en gyűltünk össze, szinte minden korosztály képviseltette magát. Latin zene váltotta fel az előadást, nagy lelkesedéssel utánoztuk instruktorunk, Szentgyörgyvári Bazsi mozdulatait. A hangulat remek volt, még ha nem is ment olyan jól a koreográfia.

Kissé elpilledtünk már, amikor megérkezett Vértes Gabi, aki a kitartó résztvevők számára székkal és anélkül is, teljes testet átmozgató és erősítő gyakorlatsort mutatott nekünk. Gabi olyan sportszereket és használatukat osztotta meg velünk, amelyekkel akár otthon is erősíthetjük magunkat.

Bevallom, elfáradtunk, de nem annyira, hogy egy kis tánc, móka, ne fért volna bele a délutánba. Kálmán a sport programot követően buli hangulatot teremtett, így aki még nem fáradt el eléggé, táncolhatott.

Remek délután volt. Köszönöm minden résztvevőnek és előadónak, hogy hozzájárult a nap sikeréhez ☺.

Molnár Ágota