Adım 1/9 15 dakika

VITALITY'ye hoş geldiniz

Welcome Witamy Ласкаво просимо Velkommen

Kendinize çay ya da su alın ve rahatınıza bakın.

1. Masadaki onam formunu doldurun
2. Bugünkü her hareketin daha kolay bir şekli var



Co-funded by the European Union

Kısa bir filmle başlayalım



Co-funded by the European Union

Videolarla birlikte hareket

Hareketleri daha küçük ya da oturarak yapabilirsiniz.

Hareket ve egzersiz

Sabah uyanışı



▶ Videoyu oynat

1. **Sabah uyanışı**
   Yaklaşık 2 dakika
2. **Basit güçlendirme hareketleri**
   Yaklaşık 4 dakika
3. **Denge**
   Yaklaşık 3 dakika

Videoların arasında: bir yudum su ve bir dakika dinlenme.

Co-funded by the European Union

Kart oyunu

Bir kart çekin, gösterin, gruba yaptırın.

Kart çek

Herkes birlikte yapar

Destede 2 kart kaldı

☐ Oturarak yapılışını göster

Üç ya da dört kişilik gruplar.
Kadınlar sırayla kart çeker.

Yerinde yürüme

Vücudunuzu harekete hazırlayan hafif bir başlangıç.



1. Ayaklarınızı biraz aralayıp dik durun. Ya da sandalyenin ön kısmına oturun.
2. Olduğunuz yerde kalın. Bir ayağınızı yerden kaldırın, sonra yere koyun.
3. Şimdi öbür ayağınızı kaldırın. Düzenli ve rahat bir tempoyla devam edin.
4. Yürürken kollarınızı hafifçe sallayın.

Daha kolay: Ayaklarınızı yalnızca biraz kaldırın. Gerekirse bir duvara ya da sandalyeye tutunun.

Co-funded by the European Union

Adım 5/9 15 dakika

Çay ve sohbet

Çayınızı alın, rahatça oturun ve dinleyin: araç setinden, başka kadınlarla birlikte hareket etmek hakkında iki dakikalık bir sohbet.

Sonra herkese bir soru

Küçükken ya da gençken en çok hangi oyunu ya da dansı severdiniz?



Co-funded by the European Union

Adım 6/9 15 dakika

Birlikte yürüyüş

Hava uygunsa dışarıda, değilse salonun içinde.

1. İkişer ikişer yürüyün
2. Konuşabileceğiniz bir hızda yürüyün
3. Sonra müzikle, sıra hâlinde tören yürüyüşü



Co-funded by the European Union

Adım 7/9 10 dakika

Sakinleşme

Ayakta ya da oturarak hafif germe hareketleri. Sonra sakin nefes için sesli rehber.

1. Yavaşça ve hafifçe hareket edin
2. İsterseniz gözlerinizi kapatın
3. Yavaşça nefes alıp verin, omuzlarınızı aşağı bırakın



Co-funded by the European Union

Adım 8/9 15 dakika

Araç setini eve götürün

Telefonlarınızı çıkarın. Araç setinin tamamı ücretsiz ve üye olmanız gerekmez.

1. Kodu okutun ve en üstten dilinizi seçin
2. Haftada iki gün seçin, her seferinde on dakika
3. Formda evet dediyseniz mesajlaşma grubuna katılın



vitality.sports4.eu/tr/toolkit

Co-funded by the European Union

Adım 9/9 5 dakika

Birlikte hareket ettiğiniz için teşekkürler

Herkesten tek bir kelime: Şimdi nasıl hissediyorsunuz?

1. Gitmeden önce kısa bir görüş bildirme formu
2. Evde devam edin: haftada iki kez, on dakika



Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Araç seti ve site içeriği: CC BY-SA 4.0. AB amblemi, ortakların logoları ve başkalarına ait olduğu belirtilen içerikler bunun dışındadır. Erasmus+ Sport. Proje numarası: 101239131