

Projektas
“AMŽINAI JAUNAS 65+”

KETVIRTA SAVAITĖ

(2020 m. BALANŽIO 13– BALANDŽIO 16 d.)



fot. Giedrės Barauskienės

Sunkumai parodo, kas iš tiesų esame. Tai mums yra tam tikras žmogiškumo testas. Labai reikėtų, kad mes jį gerai išlaikytume. Svarbu, kad būtume atidūs viskam, kas vyksta gero, ir ką patys galime padaryti gero, būti dėkingiems, įvertinti kitų didžiadvasiškumą.

Taip pat linkiu turėti kantrybės, ramybės ir solidarumo. Tai nėra pirmas kartas, kai pasaulis patiria sunkumus. Jie praeina. O po krizės atsigausime ne pasilikdami užsidarę, o būdami kartu. Tegu pasitikėjimas Dievu išlieka. Juk Velykas švenčiame kaip Kristaus pergalę prieš mirtį. Tai galime pasitikėti, kad Dievas duoda gyvenimo šviesą ir viltį ir su ja galime gyventi.

Arkivyskupas emeritas Lionginas Virbalas

Skaitykite daugiau: <https://www.delfi.lt/projektai/velykos/siomet-velykos-bus-visai-kitokios-stai-ka-turi-zinoti-kiemvienas.d?id=83888005>

<https://www.tv3.lt/naujiena/lietuva/1038085/kitokios-velykos-pasake-kaip-svesti-karantino-salygomis>

Vis dar laukiame jūsų atsiliepimų ir /ar nuotraukų, kuriose matytųsi kaip jūs mankštinatės.
Patirtimi prašome pasidalinti vienu iš šių būdų:

El. paštas	asta.sarkauskiene@gmail.com
Žinutė telefonu	8868072393
“Messenger”	Asta Šarkauskienė

PIRMADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=qsMJRQbMJVI>

Pratimų kompleksas skirtas nugarai ir pilvo presui @ Sportuok su Rūta 15 min

<https://www.youtube.com/watch?v=EwSpUXVMCW8>

Dailiems sėdmenims ir šlaunims: pratimai su Aiste | Online kalanetika 5.59 min

ANTRADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=Vf6LzqHeJdY>

Kalanetikos treniruotė 50 min

TREČIADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=VCW88I7LLF8>

5 nesudėtingi pratimai, kurie padės išvengti nugaros skausmo 9 min

<https://www.youtube.com/watch?v=IcLHfALhPg4>

Liekninanti trumpa treniruotė namuose 6min

<https://www.youtube.com/watch?v=y9qRAgO3Ra8>

Kalanetikos pratimai pilvo presui be streso su Viktorija Jančis 9 min

<https://www.youtube.com/watch?v=5ABfAuNRf8c>

Tempimo pratimai ilgai sėdintiems: kalanetika su Aiste ir Migele laidoje „Labas rytas, Lietuva“ 10 min

KETVIRTADIENIS

https://www.youtube.com/watch?v=ZsGeC_Z9ydE

Treniruotė namuose su Rūta | Kūno dizainas 43 min

Projekta
finansuoja



ŠVIETIMO,
MOKSLO
IR SPORTO
MINISTERIJA

Projekta
įgyvendina



Klaipėdos
universitetas