

Futball- és kultúrtörténeti kiállítás nyílik a 2024-es labdarúgó-Európa-bajnokság alkalmából a nemzeti könyvtár szervezésében

2024/06/15 - 2024/07/14
2024/05/30



Az OSZK 2024. június 15-től július 14-ig *Minden idők focija* címmel családoknak is szóló kiállítással és programsorozattal tiszteleg a nyár legnépszerűbb sporteseménye előtt.

[1]

Az OSZK június 15-től július 14-ig *Minden idők focija* címmel családoknak is szóló kiállítással és programsorozattal tiszteleg a nyár legnépszerűbb sporteseménye előtt. A 2024-es labdarúgó-Európa-bajnokság alkalmából rendezett **unikális időszak tárlat** a kultúra, a történelem és a labdarúgás látványos kapcsolatát szemlélteti **kül- és beltéri helyszíneken** változatos programkínálat kíséretében ([videoajánló](#)). [2]

[Térkép](#) [3]

KÜLTÉRI PLAKÁTKIÁLLÍTÁS

Helyszín: a Várkert Bazár Glorietthez vezető rámpája



[5]



[6]

SZT.-MARGITSZIGETI SPORTTELEP =

OXFORD

U. A. F. C.
Anglia
legjobb
amateur FOOTBALL CSAPATA




márczius 23-án vasárnap a
MŰEGYETEMI FOOTBALL-CLUB-bal
márczius 25-én kedden a
MAGYAR ATHLETIKAI CLUB-bal
és márczius 27-én nagycsütörtökön a
FERENCZVÁROSI TÖRNASZÖVETSÉG-bal
mindenkor délután fél 4 órakor

FOOTBALL-MÉRKŐZÉSEKET

JEGYEK
előre válthatók:

Helyárak:

Egy napra: Pályajárás 5 kor., számozott ülőhely 4 kor., I. hely tribünön 3 kor., II. hely tribünön 2.50 kor., Sportjegy 1.50 kor., állóhely 80 fillér.

Két napra: (23. és 25.) Számozott ülőhely 7 kor., I. hely 5 kor., II. hely 4.50 kor., Sportjegy 2.50 kor.

Három napra: (23., 25. és 27.) Számozott ülőhely 10 kor., I. hely 7.50 kor., II. hely 6.50 kor., Sportjegy 3.50 kor.

Ezen jegyekben a szigeti belépődíj befoglaltatik.

Margitszigeti hídlejáró.
Kertész Tódor
Szerviz-tér és Marokkó-utca.
Posa Vilmos
VI. Andrássy-ut. 3.
Olbrich Z.
VI. Teréz-körút 8.
Wessely István
IV. Váci-utca 22.
Műegyetem portása
VIII. Múzeum-körút.
Magyar Athletikai Club
VIII. Szentkirályi-utca 17.
Országos Casino
IV. Újvilág-utca.
Magyar tisztv. egylete
VIII. Esterházy-utca 4.

Buffet.

tart.

[7]

A magyar labdarúgás legkorábbi időszakából nyújt ízelítőt a futballrajongóknak és az érdeklődőknek a **Várkert Bazár Glorietthez vezető rámpáján** látható **kültéri kiállítás**. A plakátművészet hőskorából származó alkotások és napjaink sportfotói – amelyeket a *Nemzeti Sport* bocsátott rendelkezésre – a játékosok látványos mozdulatainak megörökítésével szemléltetik a meccsek magával ragadó hangulatát.

A labdarúgás a 19. század végén és a 20. század folyamán rövid idő alatt rendkívüli népszerűségegre tett szert, amiben nagy szerepe volt a játék egyszerű szabályrendszerének és csekély eszközigényének. A Budavári Palota szintjén, a **Főőrség és az Oroszlános udvar között** a foci „berobbanásának”, azaz népszerűvé válásának időszakából láthatnak **ritka plakátokat** a látogatók.

FILMVETÍTÉSEK

Helyszín: a Várkert Bazár, Öntőház udvar

[8]



KÉT FÉLIDŐ A POKOLBAN

MAGYAR FILM

ÍRTA:

BACSÓ PÉTER

OPERATŐR: SZÉCSÉNYI FERENC • ZENESZERZŐ: FARKAS FERENC KOSUTHIDJAS • GYÁRTÁSVEZETŐ: FÖLD OTTÓ

RENDEZŐ:

FÁBRI ZOLTÁN

KÉTSZERES KOSUTHIDJAS ÉRDŐS MŰVESZ

SZEREPLŐK:

SINKOVITS IMRE

GARAS DEZSŐ

MOLNÁR TIBOR KOSUTHIDJAS

SUKA SÁNDOR

VELENCZEI ISTVÁN

MÁRKUS LÁSZLÓ

KOLTAI JÁNOS cs

SZILÁGYI GYULA

KOMLÓS ANDRÁS

BENKŐ GYULA

GERA ZOLTÁN

HORVÁTH JÓZSEF

VÉGVÁRI TAMÁS cs

HAJZ JÁNOS KOSUTHIDJAS, GÖRBE JÁNOS KOSUTHIDJAS, EGRI ISTVÁN, SÓLTI BERTALÁN KOSUTHIDJAS, MISOGA LÁSZLÓ, APOR NOÉMI, FENYŐ EMIL, BRACHFELD SIEGFRIED, MAKLÁRI JÁNOS, FARKAS ANTAL, SZENDRŐ JÓZSEF, BANGYÓRGYI KÁROLY, IVÁNYI JÓZSEF, LABOCH GERARD, SZEMERE SÁNDOR és sokan mások

DRAMATURG: THURZÓ GÁBOR • SZAKTANÁCSADÓ: CSANÁDY ÁRPÁD • SEGÉDRENDEZŐ: SÍVÓ GYÖRGY • VÁGÓ: SZÉCSÉNYI FERENCNE
HANGMÉRŐK: PINTÉR GYÖRGY • DISZLEITERVEZŐ: FÁBRI ZOLTÁN • ÉPÍTÉSZ: KOPP FERENC • BERENDEZŐ: GÁTI TILDA • FELVÉTELVEZETŐ: OLÁH LAJOS
FŐVILÁGOSÍTÓ: BURSITIMRE • RUHAFELELŐS: BÉKÉSI LAJOSNÉ • MASZKMESTER: HADAY KÁROLY • II. ASSZISZTENS: KÖÖ SÁNDOR

KÉSZÜLT A MUNKA YÖRÖS ZÁSZLÓ ÉRDEMRENDJÉVEL KITÜNTETETT

HUNNIA FILMSTÚDIO

MŰTER-MEIBEN

LABORATÓRIUMI MUNKA: MAGYAR FILMLABORATÓRIUM VÁLLALAT

SZÉLES VÁLTÓZATBAN IS • 14 ÉVEN ALUL NEM AJÁNLOTT

© 1971 Magyar Filmstúdió, Budapest, K. és J. János Gyártó, Győr

© 1971 Magyar Filmstúdió, Budapest, K. és J. János Gyártó, Győr

[9]



A tárlat szabadtéri kísérőprogramjaként a nemzeti könyvtár a magyar filmművészet három futballtémájú remekművét kínálja a **Várkert Bazár Öntőház udvarán** a következő időpontokban:

NFI

NEMZETI
FILMINTÉZET
MAGYARORSZÁG

[11]

2024. június 28., pénteken 20.00-tól – ***Szépek és bolondok***
(színes magyar játékfilm, 1976, rendező, forgatókönyvíró: Szász Péter);

2024. július 3., szerdán 20.00-tól – ***Két félidő a pokolban***
(fekete-fehér magyar játékfilm, 1961, rendező: Fábri Zoltán);

2024. július 4., csütörtökön 20.00-tól – ***Régi idők focija***
(színes magyar játékfilm, 1973, rendező: Sándor Pál).

A filmalkotások a Nemzeti Filmintézet Közhasznú Nonprofit Zrt. jóvoltából tekinthetők meg.

MINDEN IDŐK FOCIJA - IDŐSZAKI KIÁLLÍTÁS

Helyszín: Az OSZK díszterme

A tárlat **2024. június 15-étől július 14-éig**,
keddtől szombatig 10 és 18 óra között tekinthető meg
(pénztárzárás: kedd-csütörtök 17 óra, péntek-szombat 18 óra).

Az OSZK dísztermében futballtémájú filmekkel kapcsolatos plakátok, kéziratok és tárgyak elevenítik meg a foci és a film metszéspontján mára történelemmé vált történeteket, többek között Ottlik Gézához, Mándy Ivánhoz, Jékely Zoltánhoz, Tandori Dezsőhöz vagy éppen a Korda testvérekhez kapcsolódóan.

A **beltéri tárlat** belépőjegy vásárlásával látogatható, de a megváltott jeggyel [Az idő arcai](#) [12] című időszaki kiállítást az érdeklődők ingyenesen tekinthetik meg.

A kül- és a beltéri tárlat kurátora Sulics Fruzsina, a könyvtár Térkép-, Plakát- és Kisnyomtatványtárának kutatója.







Helyeknek vizuális adóval együtt:

Pályarés	K. 50.000
Szomszédos ülés I. sz.	50.000
Szomszédos ülés II. sz.	40.000
Corsi pályarés	30.000
Corsi pályarés	30.000
Állás	15.000

Az állásokról 30. és 30.000 Ft. közötti díj kerül.

Jegyek elővételben váltathatók:

Ha a jegy a 30.000 Ft. alatt van, az elővételben váltatható. Ha a jegy 30.000 Ft. felett van, az elővételben váltatható, de a váltás díja 30.000 Ft. A váltás díja a jegy árának 10%-a, de legkevesebb 30.000 Ft. A váltás díja a jegy árának 10%-a, de legkevesebb 30.000 Ft. A váltás díja a jegy árának 10%-a, de legkevesebb 30.000 Ft.

Nemzetközi és bajnoki mérkőzések:

Amateure-MTK
(Wien)
előzőleg d. u. 3 órákor
NSC-TÖREKVÉS
d. u. 1 órákor
VASAS-ETC
bajnoki mérkőzések.

Amateure-FTC
(WIEN)
előzőleg d. u. 3 órákor
MTK-III. KER.
bajnoki mérkőzés.

1926. évi április hó 25-én vasárnap d. u. 5 órákor

1926. évi április hó 24-én szombat d. u. 5 órákor

TOVÁBBI PROGRAMOK, SZURKOLÓI TERASZ

Helyszín: Oroszlános udvar; Várkert Bazár, Öntőház udvar

A nemzeti könyvtár szervezésében megvalósuló programok mellett a család minden tagja számos eseményen vehet részt a Budavári Palotanegyedben. Változatos sportfoglalkozásokat, edzésformákat, sportvetélkedőket, valamint az egészséges életmóddal és táplálkozással kapcsolatos beszélgetéseket kínál [Az Egészséges Nemzet Mindannyiunk Közös Ügye Alapítvány](#) [16] a **Várkert Bazár Panoráma teraszán** és az **Oroszlános udvarban**.

A kiállítások megtekintése után a focirajongók az Európa-bajnokság mérkőzéseit a [Nemzeti Sport és a Várkert Bazár szurkolói teraszán](#) [17], az **Öntőház udvaron** követhetik nyomon.

A programokhoz mindenkinek jó szórakozást, élményekkel teli drukkolást kívánunk!

Az ingyenes kültéri kiállítás és programsorozat a [Budavári Palotanegyed](#) [18], a [Nemzeti Sport](#) [19], valamint [Az Egészséges Nemzet Mindannyiunk Közös Ügye Alapítvány](#) [20] együttműködésével valósul meg.



AZ EGÉSZSÉGES NEMZET
MINDANNYIUNK KÖZÖS ÜGYE

AZ EGÉSZSÉGES NEMZET MINDANNYIUNK KÖZÖS ÜGYE ALAPÍTVÁNY PROGRAMJAI



[20]

I. helyszín: **Oroszlános udvar**

[1. hét \(június 16-22.\)](#)

[2. hét \(június 23-29.\)](#)

[3-4. hét \(június 30. – július 10.\)](#)

II. helyszín: **Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz**

[1. hét \(június 15-21.\)](#)

[2. hét \(június 22-26.\)](#)

[3. hét \(június 29. – július 5.\)](#)

[4. hét \(július 6-14.\)](#)



I. helyszín

Oroszlános udvar ([térkép](#)) [3]

Június 16., vasárnap (helyszín: Oroszlános udvar)

10.00–10.15 Néptánclépések kicsiknek, nagyoknak

10.15–11.15 Akadálypálya, ügyességi vetélkedő

11.15–12.00 Hazai, jó minőségű, biztonságos zöldségek-gyümölcsök bemutatása, egészséges szokásaink kialakításában játszott szerepük, hazai „superfoodok” bemutatása

Június 17., hétfő (helyszín: Oroszlános udvar)

10.00–10.15 Gyerektorna

10.15–11.15 Pókfoci, babzsákkal célba dobó verseny, akadálypálya

11.15–12.00 Kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása)

Június 18., kedd (helyszín: Oroszlános udvar)

10.00–10.15 Néptánclépések kicsiknek, nagyoknak

10.15–11.15 Pókfoci, babzsákkal célba dobó verseny, akadálypálya

11.15–12.00 Kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása)

Június 19., szerda (helyszín: Oroszlános udvar)

10.00–10.15 Néptánclépések kicsiknek, nagyoknak

10.15–11.15 Pókfoci, babzsákkal célba dobó verseny, akadálypálya

11.15–12.00 Kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása)

Június 20., csütörtök (helyszín: Oroszlános udvar)

10.00–10.15 Gyerektorna

10.15–11.15 Akadálypálya, ügyességi vetélkedő

11.15–12.00 Hazai, jó minőségű, biztonságos zöldségek-gyümölcsök bemutatása, egészséges szokásaink kialakításában játszott szerepük, hazai „superfoodok” bemutatása

Június 21., péntek (helyszín: Oroszlános udvar)

10.00–10.15 Gyerektorna

10.15–11.15 Akadálypálya, ügyességi vetélkedő

11.15–12.00 A termőföldtől az asztalig: hogyan kerül a friss zöldség-gyümölcs a tányérunkra?

Június 22., szombat (helyszín: Oroszlános udvar)

10.00–10.15 Gyerektorna

10.15–11.15 Akadálypálya, ügyességi vetélkedő

11.15–12.00 Mind megesszük vagy felhasználjuk! Élelmiszer-pazarlás és az élelmiszermentés fontossága gyerekkortól kezdődően

Június 23., vasárnap (helyszín: Oroszlános udvar)

10.00–10.15 Gyerektorna

10.15–11.15 Akadálypálya, ügyességi vetélkedő

11.15–12.00 A termőföldtől az asztalig: hogyan kerül a friss zöldség-gyümölcs a tányérunkra?

Június 24., hétfő (helyszín: Oroszlános udvar)

10.00–10.15 Gyerektorna

10.15–11.15 Pókfoci, babzsákkal célba dobó verseny, akadálypálya

11.15–12.00 Kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása)

Június 25., kedd (helyszín: Oroszlános udvar)

10.00–10.15 Gyerektorna

10.15–11.15 Pókfoci, babzsákkal célba dobó verseny, akadálypálya

11.15–12.00 Kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása)

Június 26., szerda (helyszín: Oroszlános udvar)

10.00–10.15 Gyerektorna

10.15–11.15 Akadálypálya, ügyességi vetélkedő

11.15–12.00 Mind megesszük vagy felhasználjuk! Élelmiszer-pazarlás és az élelmiszermentés fontossága gyerekkortól kezdődően

Június 29., szombat (helyszín: Oroszlános udvar)

10.00–10.15 Gyerektorna

10.15–11.15 Akadálypálya, ügyességi vetélkedő

11.15–12.00 A termőföldtől az asztalig: hogyan kerül a friss zöldség-gyümölcs a tányérunkra?

Június 30., vasárnap (helyszín: Oroszlános udvar)

10.00–10.15 Gyerektorna

10.15–11.15 Akadálypálya, ügyességi vetélkedő

11.15–12.00 Mind megesszük vagy felhasználjuk! Élelmiszer-pazarlás és az élelmiszermentés fontossága gyerekkortól kezdődően

Július 1., hétfő (helyszín: Oroszlános udvar)

10.00–10.15 Gyerektorna

10.15–11.15 Pókfoci, babzsákkal célba dobó verseny, akadálypálya

11.15–12.00 Kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása)

Július 2., kedd (helyszín: Oroszlános udvar)

10.00–10.15 Néptánclépések kicsiknek, nagyoknak

10.15–11.15 Akadálypálya, ügyességi vetélkedő

11.15–12.00 Hazai, jó minőségű, biztonságos zöldségek-gyümölcsök bemutatása, egészséges szokásaink kialakításában játszott szerepük, hazai „superfoodok” bemutatása

Július 5., péntek (helyszín: Oroszlános udvar)

10.00–10.15 Gyerektorna

10.15–11.15 Pókfoci, babzsákkal célba dobó verseny, akadálypálya

11.15–12.00 Kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása)

Július 6., szombat (helyszín: Oroszlános udvar)

10.00–10.15 Gyerektorna

10.15–11.15 Akadálypálya, ügyességi vetélkedő

11.15–12.00 Mind megesszük vagy felhasználjuk! Élelmiszer-pazarlás és az élelmiszermentés fontossága gyerekkortól kezdődően

Július 9., kedd (helyszín: Oroszlános udvar)

10.00–10.15 Gyerektorna

10.15–11.15 Akadálypálya, ügyességi vetélkedő

11.15–12.00 A termőföldtől az asztalig: hogyan kerül a friss zöldség-gyümölcs a tányérunkra?

Július 10., szerda (helyszín: Oroszlános udvar)

10.00–10.15 Gyerektorna

10.15–11.15 Pókfoci, babzsákkal célba dobó verseny, akadálypálya

11.15–12.00 Kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása)

Július 14., vasárnap

Nincs foglalkozás

A fenti programterv a napi résztvevők életkorától, létszámától függően bővíülhet egyéb egészséges szokások kialakítására ösztönző játékokkal, foglalkozásokkal.

Az időkereten belül a szervező a változás jogát fenntartja.



[21]

II. helyszín

Várkert Bazár

Öntőház udvar, Panoráma terasz [\(térkép\)](#) [3]

Június 15., szombat (helyszín: Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz)

17.00–17.45 Felnőttedzés szakedzővel

18.00–19.45 Gyerekeknek: kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása), akadálypálya, ügyességi vetélkedők

18.00–19.45 Felnőtteknek: Kék zónás szokások. 1. Családi kötelék és közösséghez való tartozás

Június 16., vasárnap (helyszín: Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz)

17.00–17.45 Felnőttedzés szakedzővel

18.00–19.45 Gyerekeknek: hazai, jó minőségű, biztonságos zöldségek-gyümölcsök bemutatása, egészséges szokásaink kialakításában játszott szerepük, hazai „superfoodok” bemutatása, kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása), akadálypálya, ügyességi vetélkedők

18.00–19.45 Felnőtteknek: Kék zónás szokások. 2. Természetközeli életmód és természetes mozgás

Június 17., hétfő (helyszín: Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz)

17.00–17.45 Felnőttedzés szakedzővel

18.00–19.45 Gyerekeknek: kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása), akadálypálya, ügyességi vetélkedők

18.00–19.45 Felnőtteknek: Kék zónás szokások. 3. Táplálkozás, dominánsan növényi étrend

Június 18., kedd (helyszín: Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz)

17.00–17.45 Felnőttedzés szakedzővel

18.00–19.45 Gyerekeknek: kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása), akadálypálya, ügyességi vetélkedők

18.00–19.45 Felnőtteknek: Kék zónás szokások. 4. Cél- és értékvezérelt élet

Június 19., szerda (helyszín: Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz)

17.00–17.45 Felnőttedzés szakedzővel

18.00–19.45 Gyerekeknek: hazai, jó minőségű, biztonságos zöldségek-gyümölcsök bemutatása, egészséges szokásaink kialakításában játszott szerepük, hazai „superfoodok” bemutatása, kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása), akadálypálya, ügyességi vetélkedők

18.00–19.45 Felnőtteknek: Kék zónás szokások. 5. Erős és szilárd hit

Június 20., csütörtök (helyszín: Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz)

17.00–17.45 Felnőttedzés szakedzővel

18.00–19.45 Gyerekeknek kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása), akadálypálya, ügyességi vetélkedők

18.00–19.45 Felnőtteknek: Longevity. Mitől öregszünk?

Június 21., péntek (helyszín: Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz)

17.00–17.45 Felnőttedzés szakedzővel – walkenergyóra

18.00–19.45 Gyerekeknek: A termőföldtől az asztalig: hogyan kerül a friss zöldség-gyümölcs a tányérunkra? Kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása), akadálypálya, ügyességi vetélkedők

18.00–19.45 Felnőtteknek: Longevity. Mitokondriális diszfunkció mint az öregedés fő markere

Június 22., szombat (helyszín: Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz)

17.00–17.45 Felnőttedzés szakedzővel – Szalka Andi hot iron

18.00–19.45 Gyerekeknek: Mind megesszük vagy felhasználjuk! Élelmiszer-pazarlás és az élelmiszermentés fontossága gyerekkortól kezdődően. Kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása), akadálypálya, ügyességi vetélkedők

18.00–19.45 Felnőtteknek: Longevity. Szervezetünk erősítése az életmódbeli kihívásokkal szemben (Prevenció – ageing well)

Június 23., vasárnap (helyszín: Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz)

17.00–17.45 Felnőttedzés szakedzővel – Kardio kick-box

18.00–19.45 Gyerekeknek: kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása), akadálypálya, ügyességi vetélkedők

18.00–19.45 Felnőtteknek: Longevity. Öngyógyító folyamatok beindítása a szervezetünkben

Június 24., hétfő (helyszín: Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz)

17.00–17.45 Felnőttedzés szakedzővel

18.00–19.45 Gyerekeknek: kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása), akadálypálya, ügyességi vetélkedők

18.00–19.45 Felnőtteknek: Longevity. Vitalitás növelése, energiaszint visszaállítása, fiziológiai egyensúly

Június 25., kedd (helyszín: Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz)

17.00–17.45 Felnőttedzés szakedzővel

18.00–19.45 Gyerekeknek: Mind megesszük vagy felhasználjuk! Élelmiszer-pazarlás és az élelmiszermentés fontossága gyerekkortól kezdődően. Kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása), akadálypálya, ügyességi vetélkedők

18.00–19.45 Felnőtteknek: Longevity. A mentális jóllét alapkövei

Június 26., szerda (helyszín: Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz)

17.00–17.45 Felnőttedzés szakedzővel

18.00–19.45 Gyerekeknek: kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása), akadálypálya, ügyességi vetélkedők

18.00–19.45 Felnőtteknek: Longevity. Egyéni jólléti terv létrehozása (Self-optimisation)

Június 29., szombat (helyszín: Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz)

17.00–17.45 Felnőttedzés szakedzővel – Total body training

18.00–19.45 Gyerekeknek: A termőföldtől az asztalig: hogyan kerül a friss zöldség-gyümölcs a tányérunkra? Kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása), akadálypálya, ügyességi vetélkedők

18.00–19.45 Felnőtteknek: Longevity. Miért olyan nehéz az életmódváltás?

Június 30., vasárnap (helyszín: Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz)

17.00–17.45 Felnőttedzés szakedzővel

18.00–19.45 Gyerekeknek: hazai, jó minőségű, biztonságos zöldségek-gyümölcsök bemutatása, egészséges szokásaink kialakításában játszott szerepük, hazai „superfoodok” bemutatása, kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó,

egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása),
akadálypálya, ügyességi vetélkedők

18.00–19.45 Felnőtteknek: Longevity. Porok, fogyibogyók, csodadiéták

Július 1., hétfő (helyszín: Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz)

17.00–17.45 Felnőttedzés szakedzővel

18.00–19.45 Gyerekeknek: kézműves, alkotó tevékenység, az egészséges életmód témakörben (színezők, egészséges étel választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek megismertetése), akadálypálya gyerekeknek, ügyességi vetélkedők

18.00–19.45 Felnőtteknek: Longevity: Amit tudni érdemes a tudatos étkezésről (Mindful eating)

Július 2., kedd (helyszín: Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz)

17.00–17.45 Felnőttedzés szakedzővel

18.00–19.45 Gyerekeknek: kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása), akadálypálya, ügyességi vetélkedők

18.00–19.45 Felnőtteknek: Longevity. A kiégés jelei

Július 5., péntek (helyszín: Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz)

17.00–17.45 Felnőttedzés szakedzővel

18.00–19.45 Gyerekeknek: A termőföldtől az asztalig: hogyan kerül a friss zöldség-gyümölcs a tányérunkra? Kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása), akadálypálya, ügyességi vetélkedők

18.00–19.45 Felnőtteknek: Longevity. Az alvás fontossága

Július 6., szombat (helyszín: Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz)

17.00–17.45 Felnőttedzés szakedzővel – Fun intervall

18.00–19.45 Gyerekeknek: A termőföldtől az asztalig: hogyan kerül a friss zöldség-gyümölcs a tányérunkra? Kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása), akadálypálya, ügyességi vetélkedők

18.00–19.45 Felnőtteknek: Longevity. Egészséges szokások kialakítása 5 lépésben

Július 9., kedd (helyszín: Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz)

17.00–17.45 Felnőttedzés szakedzővel

18.00–19.45 Gyerekeknek: A termőföldtől az asztalig: hogyan kerül a friss zöldség-gyümölcs a tányérunkra? Kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása), akadálypálya, ügyességi vetélkedők

18.00–19.45 Felnőtteknek: Longevity. Az ételmentés mint társadalmi felelősségvállalás

Július 10., szerda (helyszín: Várkert Bazár, Öntőház udvar, Panoráma terasz)

17.00–17.45 Felnőttdzés szakedzővel

18.00–19.45 Gyerekeknek: hazai, jó minőségű, biztonságos zöldségek-gyümölcsök bemutatása, egészséges szokásaink kialakításában játszott szerepük, hazai „superfoodok” bemutatása, kézműves alkotótevékenység az egészséges életmód témakörében (színezők, egészségesétel-választó, egészségtelen, a szervezetben gyulladást okozó, „nem pocakbarát” ételek bemutatása), akadálypálya, ügyességi vetélkedők

18.00–19.45 Felnőtteknek: Longevity. Hazai, jó minőségű, biztonságos élelmiszer

Július 14., vasárnap

Nincs foglalkozás

A fenti programterv a napi résztvevők életkorától, létszámától függően bővíülhet egyéb egészséges szokások kialakítására ösztönző játékokkal, foglalkozásokkal.

Az időkereten belül a szervező a változás jogát fenntartja.

2024/06/23 - 17:36

Forrás webcím: <http://193.6.201.226/rendezvenyek/futball-es-kulturtorteneti-kiallitas-2024-es-labdarugo-europa-bajnoksag-alkalmabol>

Hivatkozások:

- [1] http://193.6.201.226/sites/default/files/Minden-idok-focija_kiallitas_240615-0714_FB.jpg
- [2] <https://www.facebook.com/nemzetikonyvtar/videos/1012937520646974/>
- [3] https://varkertbazar.hu/sites/default/files/media/image/2024/01/17/terkep_1200x525px.jpg
- [4] http://193.6.201.226/sites/default/files/PKG_1930_0146.jpg
- [5] http://193.6.201.226/sites/default/files/Muzej_24_Minden-idok-focija_kiallitas_PKG_1928_0205.jpg
- [6] http://193.6.201.226/sites/default/files/Muzej_24_Minden-idok-focija_kiallitas_PKG_1926_0324.jpg
- [7] http://193.6.201.226/sites/default/files/PKG_1914e_0688.jpg
- [8] http://193.6.201.226/sites/default/files/Minden-idok-focija_filmvetites_hu_b1_pkg_1976_1016_m_00001.jpg
- [9] http://193.6.201.226/sites/default/files/Minden-idok-focija_filmvetites_hu_b1_pkg_1961_915_00001.jpg
- [10] http://193.6.201.226/sites/default/files/Minden-idok-focija_filmvetites_PKG_1973_1262.jpg
- [11] <https://nfi.hu/>
- [12] https://oszk.hu/kiallitasok/az-ido-arcai_240411-0713
- [13] http://193.6.201.226/sites/default/files/Muzej_24_Minden-idok-focija_kiallitas_PKG_1914e_0109.jpg
- [14] http://193.6.201.226/sites/default/files/Muzej_24_Minden-idok-focija_kiallitas_PKG_1947_0169.jpg
- [15] http://193.6.201.226/sites/default/files/Muzej_24_Minden-idok-focija_kiallitas_PKG_1926_0318.jpg
- [16] <https://varkertbazar.hu/az-egeszseges-nemzet-mindannyiunk-kozos-ugye-alapitvany-programjai>
- [17] <https://varkertbazar.hu/szurkoloi-terasz-a-budavari-palotanegyedben>
- [18] <https://www.facebook.com/budavaripalotanegyed>
- [19] <https://www.nemzetisport.hu/>
- [20] <https://egeszsegesnemzet.hu/>
- [21] <https://varkertbazar.hu/galeriak/varkert-bazar>
- [22] <http://193.6.201.226/category/foszotar-es-pozicionalo/hirek>
- [23] <http://193.6.201.226/category/foszotar-es-pozicionalo/hirek-cimlapon>
- [24] <http://193.6.201.226/category/foszotar-es-pozicionalo/rendezvenyek>