

GU BE BAI RUNNERS

HELBURUAK/OBJETIVOS

- ◉ CONCIENCIARSE DE LA IMPORTANCIA QUE TIENE LA SALUD PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE.
- ◉ Ayuda a prevenir problemas cardiovasculares
- ◉ Favorecer el mantenimiento de la movilidad corporal
- ◉ MOTIVACION PERSONAL Y MEJORA DE LA AUTOESTIMA
- ◉ Favorecer y facilitar las relaciones sociales

NORI ZUZENDUTA/A QUIEN VA DIRIGIDO

- ◉ Toda mujer en general, sin límites de edad ni condiciones físicas.
- ◉ Único requisito DISFRUTAR

TALDEAK/GRUPOS

MUNICIPIO	AÑO INICIO
Amorebieta	Abril 2014
Iurreta	Abril 2015
Igorre	Abril 2015
Galdakao	Octubre 2015
Lemoa	Septiembre 2015



SAIOAK/SESIONES

- ◉ Duración: 60 minutos
- ◉ Ejecución:
 - ◉ 40 minutos de actividad física
 - ◉ 20 minutos de estiramientos
- ◉ Definición de “Actividad física”: En este proyecto la base es el running pero también trabajamos otros aspectos como: la fuerza y la elasticidad.

EMAITZAK/RESULTADOS

- ◉ Mejora de las condiciones físicas de las mujeres(resistencia, fuerza, elasticidad...entre otros aspectos)
- ◉ Interiorización de la necesidad de realizar actividad física para la salud y bienestar personal.
- ◉ Mejora en los resultados de pruebas médicas (p.ej.analíticas, tensión,etc)
- ◉ Adquisición y fortalecimiento de valores tan importante como el compromiso.

EMAITZAK/RESULTADOS

- ◉ Aumento de la autoestima y, consecuentemente, un mayor grado de seguridad en una misma.
- ◉ Comprobar que “si se quiere se puede conseguir las cosas”, que solo es cuestión de tiempo y paciencia. (estos valores adquiridos son extrapolables a diferentes ámbitos de la vida: familia, laboral...)

ERAKUNDE-LAGUNTZAILEAK/INSTUCIONES COLABORADORAS

- ◉ LEMOAKO UDALA
- ◉ IURRETAKO UDALA
- ◉ IGORREKO UDALA
- ◉ GALDAKAOKO UDALA

ESKERRIK ASKO !!!

GRACIAS !!!

Iraia Garcia Etxebarria