



HAREKET BÜLTENİ



Önce Spor Sonra İş İstanbul'da Sabah Sporları



Şehrin park, orman ve sahil gibi açık alanlarında, eğitmenlerle haftanın 7 günü temel beden eğitimi ve spor etkinlikleri ile İstanbullular güne daha zinde ve daha güzel merhaba diyor. Bu yıl Covid-19 sebebiyle bir süre ara vermek zorunda kaldığımız Sabah Sporları yeniden hizmete geçti. Siz de bu etkinliklere katılarak hareket edebilir ve spor yapabilirsiniz.

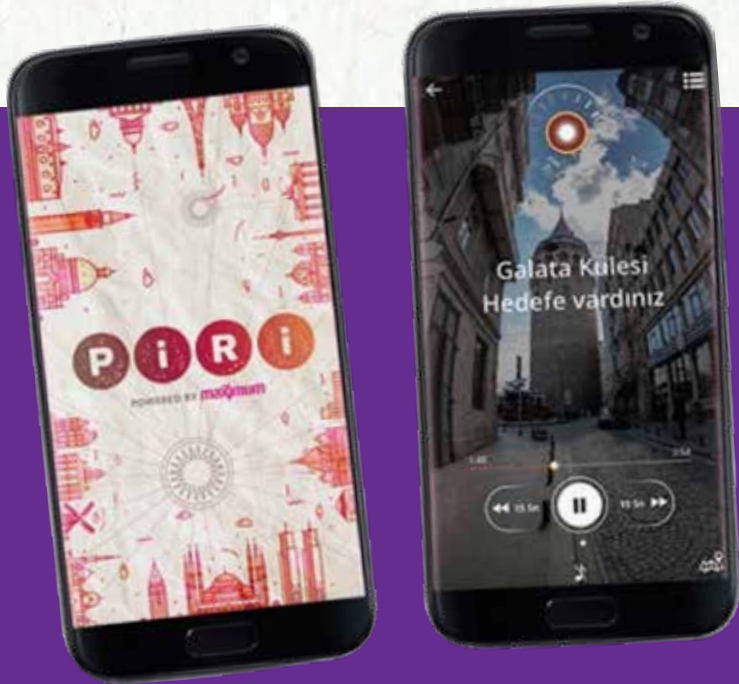
<https://spor.istanbul/hizmetlerimiz/sabah-sporlari/>



Yoga Şimdi Hem Müzede Hem Evde

Sakıp Sabancı Müzesi ve Cihangir Yoga işbirliğiyle gerçekleştirilen "Müzede Yoga" etkinliği yeniden müze ortamına taşınıyor. Koronavirüs salgınına karşı alınan önlemler kapsamında bir süredir SSM'nin sosyal medya hesapları üzerinden sürdürülen yoga dersleri, kontrollü normalleşme sürecinde müzeye geri dönüyor. Dersler her Çarşamba 07.00 - 08.00'de müzenin bahçesinde gerçekleştiriliyor. Etkinliğe aynı zamanda evden katılmak isteyenler için, SSM'nin sosyal medya hesaplarından canlı yayınlanıyor.

<https://www.instagram.com/sakipsabancimuzesi/>



Piri: Hem Dinleyin Hem Gezin

Piri, şehirleri en iyi rehberlerin anlatımıyla keşfetmenizi sağlayan bir seyahat uygulamasıdır. Piri'nin sesli yürüyüş turları sayesinde 24'ten fazla şehirde 100'den fazla rotayı deneyimleyebilirsiniz. Şehrin bilinmeyen hikayelerini en iyi rehberlerin sesli anlatımları ve önerileriyle dilediğin zaman keşfetmeye başlayabilirsiniz.

Piri uygulamasını Google Play Store'dan ve Appstore'dan telefonunuza indirebilirsiniz.

<https://www.piriguide.com>



Freebelt: Yeni Nesil Bel Çantası

Bisikletle yaptığınız gezilerde ya da günlük koşullarınızda çanta taşımadan kimlik, telefon, anahtar, nakit ya da kredi kartlarınızın sizi rahatsız etmeden Freebelt ile güvende taşıyabilirsiniz. Freebelt, sürüşlerinizde ve koşullarınızda bu eşyalarınızın ağırlığını size hissettirmiyor, fiziksel ve psikolojik olarak da konfor sağlıyor.

<https://www.freebelt.com.tr/>

Dünyanın En Uzun Kesintisiz Bisiklet Yolu Hatay'da

Dünyanın en uzun tek parça bisiklet yolu olan Hatay'daki 25 kilometre uzunluğa sahip gidiş-geliş 50 kilometrelik 2,3 metre genişliğindeki bisiklet yolu, bisikletçilerin yeni gözdesi. Eğer bisikletinizle kesintisiz bir sürüş deneyimi yaşamak istiyorsanız, Samandağ - Arsuz bisiklet yolu tam size göre.



Günlük 10.000 Adımın Faydaları Nelerdir?

Her yürüyüşte yürüyüş hızına bağlı olarak günde en az 300-400 kcal yakabilirsiniz.

Haftanın 5 günü, günde 30 dk yürüyüş kalp damar hastalıklarına yakalanma riskini %19 oranında düşürebilirsiniz.

Oturmak yerine yürüyerek geçireceğiniz 12 dakika sizi daha neşeli ve canlı yapar, dikkatini ve özgüvenini güçlendirebilir.

Altı ayın sonunda bel bölgesinde 3 cm incelme görülür.

Haftanın en az 4 günü, her gün 30 dk yürürsen diyabet riskini %60'a kadar düşürebilirsiniz.



Harika Doğa Fotoğrafları Çekmek İster Misiniz?

Yaz ayları için 06.00 - 11.00 saatleri fotoğraf çekmek için en uygun saatlerdir. Güneşin doğumundan 1 saat sonra muhteşem renkler yakalayabilirsiniz. Ayrıca güneş gökyüzünde tepe noktasına çıkmadan en iyi kareleri yakalarsınız. Size en yakın parka, ormana ya da sahil kenarına sabahın erken saatlerinde yürüyüşe gidebilir ve mükemmel fotoğraflar çekebilirsiniz.



Dünyayı 'Yürüyerek' Keşfediyor... Dicle Doğan

Dünyayı gezmek, yeni yerler keşfetmek hepimizin hayali. Yaşam şartları, iş, okul derken maalesef çoğumuz için bunlar sadece hayal olarak kalıyor. Hiçbir zorluğu, engeli tanımayan hayallerinin peşinden koşan insanlar da var tabii. Dicle Doğan da onlardan biri...

Nam-ı diğer 'Hareket Amiri', ilk yolculuğunu İtalya'dan Fransa'ya herhangi bir ulaşım aracı kullanmadan 650 kilometrelik, solo yürüyüşü ile gerçekleştirdi. Bugüne kadar 8 ülkede 4 bin kilometre yürüten Doğan, son olarak Japonya'nın güneyini 44 günde 1200 kilometre yürüyerek gezdi. "Yürümenin verdiği mutlulukla artık doğanın kendisiyim" diyen Dicle Doğan'ın maceralarına yakından tanıklık etmek için sosyal medya hesaplarından onu takip edebilirsiniz.

<https://www.instagram.com/hareketamiri>

