



**T.C.
ERZURUM TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SPOR DOSTU KAMPÜS KOORDİNATÖRLÜĞÜ
İŞİNE HAREKET KAT PROJESİ**



Sağlık Bakanlığınca yürütülen “Fazla Kilo İle Mücadele Kampanyası” kapsamında ofis çalışanlarını hareketli yaşama teşvik etmek ve iş verimliliğini artırmak üzere “İşine Hareket Kat Projesi” başlatılmıştır. Proje kapsamında hafta içi her gün öğleden önce ve öğleden sonra olacak şekilde çalışan kasların animasyon giydirme yöntemiyle vurgulandığı 10 adet video serisi hazırlanmıştır.

Pazartesi Sabah Egzersiz Videosu için [tıklayınız](#).

Pazartesi Öğleden Sonra Egzersiz Videosu için [tıklayınız](#).

Salı Sabah Egzersiz Videosu için [tıklayınız](#).

Salı Öğleden Sonra Egzersiz Videosu için [tıklayınız](#).

Çarşamba Sabah Egzersiz Videosu için [tıklayınız](#).

Çarşamba Öğleden Sonra Egzersiz Videosu için [tıklayınız](#).

Perşembe Sabah Egzersiz Videosu için [tıklayınız](#).

Perşembe Öğleden Sonra Egzersiz Videosu için [tıklayınız](#).

Cuma Sabah Egzersiz Videosu için [tıklayınız](#).

Cuma Öğleden Sonra Egzersiz Videosu için [tıklayınız](#).