



MEGHÍVÓ

Tisztelt Basky András Polgármester Úr! Tisztelt Képviselő Testület!

A Főnix Dance Sport Gyermek- és Ifjúsági Központ Egyesület nevében nagy tisztelettel hívjuk Önöket - a TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2020-02087 a *Hagyományos, kulturális és közösségi rendezvények, rendezvénysorozatok szervezése* című felhívása alapján a „**Mozdulj ki Lajosmizse!**” programsorozat keretein belül megrendezésre kerülő **Outdoor Fitness a Radnóti téri Sportparkban** című rendezvénysorozatunkra.

Időpontok: szombatonként 10:30-11:30

2021.06. 12.,19.,26.,

2021.07. 03.,10.,17., 24.,31.,

2021.08. 07.,14.

Helyszín: 6050 Lajosmizse, Radnóti tér, Sportpark.

Az ingyenes programsorozat célja, hogy olyanokat is mozgásra bírjunk, akik korábban csak szerettek volna elkezdni odafigyelni az egészségükre, de idő esetleg pénz hiányában ezt nem tudták megtenni.

Ez a Lajosmizse és vonzaskörzetében élő 15 és 35 év közötti fiatalok számára szervezett ingyenes sportprogram, szombaton délelőttönként 10 alkalommal lesz biztosítja a lehetőséget, hogy szakedzők segítségével megismerjük és megtanuljuk használni a Radnóti téri Sportpark edzési lehetőségeit.

A projektnapokból felépülő programsorozat, a hétköznap akár munka akár tanulás miatt elfoglalt fiatalokat célozza meg, hogy a sport az életük aktív részévé váljon. A sportpark adottságain felül olyan saját testsúlyos edzéseken vehetnek részt a jelenlévők, mely a TRX eszköz segítségével a teljes test megdolgoztatását garantálja. Az eszköz előnye továbbá, hogy kihelyezése igen mobil, akár egy fára, akár a parkban lévő régi játszótéri vázelemekre könnyedén felhelyezhető. 5 eszköz bérlésével és a meglévő fix fitness eszközökkel egy abszolút élvezhető, de igencsak izzasztó Köredzésen tudnak részt venni a jelenlévők. Az edzések alkalmával természetesen nagy hangsúlyt kap a szakszerű edzésterv felépítése és kivitelezése (bemelegítés, aktív főrész, nyújtás) melynek tudatosításával támogatjuk az egészséges edzés-szokásrendszerek kialakítását is. Célunk emellett a gyakorlatok helyes kivitelezésének begyakoroltatása, esetleges hibásan elvégzett gyakorlatok kijavítása, hogy a jövőbeni önálló (edző nélküli) gyakorlatvégzéseknél a sérüléseket megelőzzük, a hatékony és eredményes edzéseket támogatni tudjuk. A programokhoz a zenét egy hordozható kültéri mobil hangfal beszerzésével fogjuk tudni biztosítani.

Lajosmizse, 2021.06.09.

Dóka Mezei Anett

Dóka-Mezei Anett, Egyesületi projektkoordinátor

Dóka Gábor Egyesületi elnök

FŐNIX DANCE SPORT
GYERMEK- ÉS IFJÚSÁGI KÖZPONT
Egyesület
A. Gázszám: 1303-7-17-130

SZÉCHENYI 2020

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE