

Tisztelt Cím!

Tisztelettel meghívjuk a VP6-19.2.1.-43-6/B-19. pályázathoz kapcsolódó **Települési Sportnap** elnevezésű programra.

Helyszín: Fitneszpark (50/36. és 663/5. helyrajzi szám), Bordányi Faluház (6795 Bordány, Park tér 1.) és parkja.
Időpont: 2021. szeptember 11. szombat 08:30 - 12.00
Szervező: Kulturális és Szabadidős Egyesület (6795 Bordány, Park tér 1.)

Programok:

08:30 A beruházásból megvalósult fitneszpark bemutatása, illetve a kapcsolódó Leader program bemutatása.

9:00- 12.00 Testösszetétel mérés InBody készülékkel

Az INBODY precízen méri:

- a testsúly tömegét és -százalékot
- az izomtömeget
- a testvizet, kimutatja a dehidratáltságot vagy ödémásodást is
- a zsírszintet (szervek közötti) zsír szintet
- kalkulál ásványi anyag szintet, mely a csontozat állapotára utal
- a zsírtömeget és izomtömeget testrészenként (karok, lábak, törzs) kimutatja
- számol alapanyagcserét és ajánlott kalória mennyiséget.

10.00 - 11.00 Street Workout bemutató

Modern nevén a Street Workout egy saját testsúlyos edzés a szabadtéri parkokban. Egy nagyon előnyös, látványos, és teljesen ingyen elérhető edzés módszer. A népszerűsége a gyakorlatok szabadságában, a nagyszerű fizikum, erő felépítésében rejlik, egy bárhol elvégezhető edzést kínál, akár egyedül, akár csoportosan. A sport olyan gyakorlatokat vesz alapul, mint a fekvőtámasz, húzózkodás, tolózkodás, guggolás és egyéb gimnasztikai alapcímek. Ez a mozgásforma lehetőséget ad, hogy súlyok nélkül minden izomcsoportot átmozgassunk. A megfelelő gyakorlatok alkalmazásával - amelyek nemtől, kortól, testsúlytól függetlenül elkezdhetők - célunk a fitneszpark népszerűsítése. Az eszközök használatáról sok helyen elhelyezett tábla ad útmutatást, de mégis a legjobb, ha első kézből kapjuk az instrukciókat. A helyes és a preventív használat megtanítása közben alapvető gimnasztikai gyakorlatokkal segítjük a résztvevők testének és mozgásának fejlesztését. Elsődleges küldetésünk a lakossággal megismerettetni a szabadban való mozgást, gimnasztikát. Jól eső érzés, ha van, aki helyesbíti mozdulatsorainkat, netán még edzés közben jó tanácsokkal lát el.

A program teljes ideje alatt kóstoló a gyümölcs italok kóstolására biztosítunk lehetőséget, melyek a napi vitamin és rost szükségletek jelentős részét fedezik.

12:00 A program zárása

Kérjük részvételi szándékukat legkésőbb 2021. szeptember 3. (péntek) 12.00 óráig a biip@bordanyet.hu e-mail címre küldött üzenetben visszajelezni szíveskedjenek.

Bordány, 2021. augusztus 11.

Börcsök Roland
elnök



HOMOKHÁTSÁG
LEADER

