

Projektzáró szakmai beszámoló támogatás felhasználásáról

Mozogj velünk, Tiszakécskel II.

A **Mozogj velünk, Tiszakécske! II.** programsorozatot a TOP-7.1.1-16-H-120-3 helyi felhívásra beadott pályázaton nyert forrásból valósítottuk meg, 1.135.435 Ft európai uniós, vissza nem térítendő támogatás segítségével. A projekt keretében 6 rendezvényt tartottunk a Giorgio's Spinracing Stúdióban és a Tiszakécskei Egészségfejlesztési Irodában.

A helyi felhívás címe: Hagyományos, kulturális és közösségi rendezvények, rendezvénysorozatok szervezése

A helyi felhívás száma: TOP-7.1.1-16-H-120-3

Esemény: Mozogj velünk, Tiszakécske! II.

Projekt száma: TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2020-02082

Dátumok:

2021. szeptember 18. – Fanatic Jump kicsiknek és nagyoknak

2021. szeptember 27. – október 3. – Ingyenes nyílt hét

2021. október 6. – Soha nem késő – Mozgás, testedzés időskorban - előadás

2021. október 6. és 8. – SMR henger használati oktatás

2021. október 18. – Antigravitációs jóga ingyenes nap

2021. november 13. – A bemelegítés fontossága – előadás gyakorlati bemutatóval

Helyszín: Giorgio's Spinracing Stúdió, 6060 Tiszakécske Vincze János Nándor utca 9.
Tiszakécskei Egészségfejlesztési Iroda, 6060 Tiszakécske Kossuth Lajos u. 70.

Célcsoport: Tiszakécske város teljes lakossága, valamint a környező települések és az idelátogató, turisták sportok és egészséges életmód iránt érdeklődő tagjai.

Eseményt megvalósító civil szervezet: Tenisz és Rekreációs Club Egyesület, 6060 Tiszakécske, Vincze János Nándor utca 9., 18364808-2-03, 03-02-0002319, Pákozdi Krisztina kuratóriumi elnök

Rendezvénysszervező: Stinner Ferenc e.v.

Helyi fellépők a rendezvényeinken: a Giorgio's Spinracing Stúdió oktatói, edzői, dr. Pálinkás Julianna háziorvos

Mint az a fenti programsorból is kiderül, jelen pályázat keretein belül 6 rendezvényt kívántunk megvalósítani.

A két évvel korábban megrendezett *Mozogj velünk, Tiszakécske!* sorozathoz hasonlóan ebben az évben is igyekeztünk minél több ember mozgásra bírni, s ehhez megszokott partnerünk, a Giorgio's Spinracing Stúdió, valamint a már szintén régi segítőnk, a Tiszakécskei Egészségfejlesztési Iroda biztosított helyszínt és nyújtott segédkezet.

Bár terveink szerint kora tavasszal szeretnénk volna megvalósítani programjainkat, a járványhelyzet felülírta elképzeléseinket, így a fenti programsor valósulhatott meg, némileg módosult, ám semmiképpen sem csökkent értékű tartalommal. Ezúton is köszönjük a HACS és a Magyar Államkincstár segítőkészségét, hogy módosításainkat, változtatásainkat jóváhagyták, munkánkat folyamatosan segítették.

Tenisz és Rekreációs Club Egyesület
6060 Tiszakécske
Vincze János Nándor u. 9.
Adószám: 18364808-2-03

2021. szeptember 18-án Zana-Káin Anett, a Giorgio's Spinracing Stúdió edzője tartott ingyenes Fanatic Jump napot, kicsiknek és nagyoknak egyaránt. A nap folyamán 2 gyermek, 3 felnőtt és 1 családi óra zajlott le, melyet minden korosztály nagyon élvezett. A résztvevők között egy négyalkalmas Jump bérlet is kisorsolásra került, ezzel is biztatva mindenkit a további mozgásra.

2021. szeptember 27. és október 3. között tartottuk meg



ingyenes nyílt hetünket, mely során az eredetileg tervezett 20 helyett 22 ingyenes órán próbálhatták ki az érdeklődők a különböző sportokat (6 SpinRacing óra, 7 Trx óra, 4 Jump, 1 Crosstraining óra, 1 aerobik óra, 2 gerinctréning, 1 alakformáló óra). Az alkalmakat a Giorgio's edzői tartották meg, néhány órára pedig az Egészségfejlesztési Iroda munkatársai is ellátogattak, szűréseket végeztek. A hét során egészséges ételeket is lehetett kóstolni, illetve jutalmak sorsolására is sor került a hét végén, az órákon részt vevők közül kerültek ki a szerencsések, akik sporttáskát nyerhettek, illetve minden résztvevő egy emblémázott kulcstartóval lett gazdagabb.

2021. október 6-án a Tiszakécskei Egészségfejlesztési Iroda adott otthont a „Soha nem késő” címmel megtartott előadásnak, melyet dr. Pálinkás Julianna tiszakécskei háziorvos tartott az időskori mozgás szükségességéről, annak megelőző szerepéről a szív- és érrendszeri betegségekben. A résztvevők tanácsokat, gyakorlati útmutatót is kaphattak az idős korban elkezdett mozgás lehetőségeihez, az életmódváltáshoz, az egészségesebb élethez. A rendezvényre sajnos elég kevesen jöttek el, célunk, hogy ezen korosztály elérését a jövőben fejlesszük.



2021. október 6-án és 8-án, két részletben került megtartásra az SMR-henger használatát bemutató alkalmunk. Oktatónk ezúttal is a Giorgio's Spinracing Stúdió edzői közül került ki, Gondi Nikolett okleveles SMR-tanácsadó, TRX-edző személyében. Az alkalmakat elsősorban a fiatalabb korosztály látogatta, valamint a helyi kaja-kenu szakosztály tagjai is részt vettek az oktatáson, mivel nekik különösen fontos a nyújtás és lazítás, az izmok rugalmasságának megőrzése az edzésprogramjukban.



2021. október 16-án Dóka Ágnes vezetésével Antigravitációs Jóga nyílt napot tartottunk. Régóta szerettük volna ezt a mozgásformát megmutatni, és amikor a programot összeállítottuk – 2020 augusztusában –, még nem volt erre máshol lehetőség a városban. Ez azóta megváltozott, így már nem hatott annyira az újdonság erejével az aerial jóga. Így elsősorban gyerekeknek terveztük a nyílt napot, ám a koronavírus már beleszólt terveinkbe, nagyon sokan lemondták a részvételt betegség miatt, ezért felnőtteknek is megnyitottuk a kipróbálás lehetőségét. A nap során 4x30 perc állt a fordított, „lógatott” testhelyzetek átélésére, a hammockba való be- majd kigubózásra.

Tenisz és Rekreációs Club Egyesület
6060 Tiszakécske
Vincze János Nándor u. 9.
Adószám: 18364808-2-03



Sorozatunk záró alkalma valójában a nyitó alkalom kellett volna legyen, hiszen a bemelegítés fontosságáról szólt. 2021.

november 13-án került megtartásra Gyulai Barbara edző, fizioterapeuta előadása. Ezen a rendezvényen elsősorban a kajak-kenu szakosztály tagjai, valamint a különböző sportfoglalkozásokat tartó edzők, oktatók vettek részt, hiszen ők így szakmai továbbképzést kaphattak a bemelegítésről, anatómiai szempontok mentén, gyakorlati, egyes esetekben egyéni tanácsokkal kiegészítve bővíthették, mélyíthették el tudásukat a résztvevők.

A Tenisz és Rekreációs Club Egyesület változásokban, módosításokban gazdag, mégis eredményes projektet tudhat maga mögött, magas színvonalú rendezvényekkel és régi-új sportolni vágyó közönséggel, mely egyben egészséges életet élő, életmódváltó közösséggé is alakul a rendezvények hatására. A pályázat által biztosított forrás segítségével tartani tudtuk az Egyesületünkől elvárt magas szakmai színvonalat.

Tenisz és Rekreációs Club Egyesület
Vinczai János Tiszakécske
6069 Vinczai János Nándor u. 9.
Pákozdi Akadémia
egyesületi e-mail: 18364808-2-03