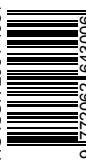


2014. Szeptember
IV. évfolyam 3. szám

HU ISSN 2064-4981



9 772062 643006

Ára: 750 Ft • 27 Euro • 11,4 RON • 90€ RSD

recreation

A KÖZÉP-KELET-EURÓPAI REKREÁCIÓS TÁRSASÁG TUDOMÁNYOS MAGAZINJA



Régi idők Tere-Szolnok - Fotó: Lescsinszky Zoltán

A Tisza Virágzó Fővárosa: Szolnok.

GAPS étrend.

Rekreációs lovagok.

Outdoor és élménykereső irányzatok.

A lélek játszómája.

A kocogástól a maratonihoz való felkészülésig.

A személyi edző szerepe a teljes körű fitness elérésében.

Rekreáció gyerekszemmel-A futás és a rekreáció kapcsolata.

A táplálékkiegészítőktől nem kell csodát várni.

KERT hírek.

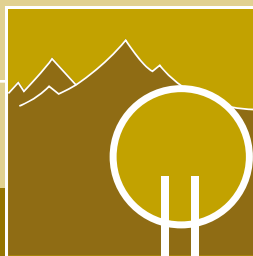
TÖLTŐDJÖN FEL!

Akit vonz a Távol-Kelet varázsa, aki egy igazán különleges wellness élményre vágyik, aki nemcsak testi, de lelki felfrissülést is keres, aki wellnessezés közben egészségére is gondol, azoknak nálunk a helye. Az **Oxigén Hotel**** & ZEN Spa különleges távol-keleti wellness világa** igazi spirituális, lélekápoló, egészségjavító élményt nyújt olyan szolgáltatásaival, mint a zazen meditáció, a szaunaprogram vagy a különleges gyógyhatású távol-keleti masszázsek, és még hosszan sorolhatnánk.

De **nemcsak a szolgáltatásaink egyediek**, a környék is számtalan vonzerőt rejt. A Bükk-hegység déli lankái, sűrű erdei gondoskodnak **az ország legtisztább levegőjéről**, szállodánk is erről kapta a nevét. A festői kisfalu, Noszvaj környéke kirándulásokra, biciklizésre, nordic walkingra csábít. (Szükséges eszközök szállodánkban rendelkezésre állnak.) Eger barokk belvárosa és a híres egri vár is szinte kőhajításnyira található, ugyanúgy, mint a térség híres fürdői, a Zsóry, a bogácsi és az Egri Török Fürdő.

Az Oxigén Hotel**** & ZEN Spa Noszvajon egy **négyhektáros ősfás parkban** 50 szobával, 200 fős konferenciaközponttal, **tágas Zen Spa wellness résszel** és különleges hangulattal várja vendégeit. Utóbbiról a szállodát körülvevő csodálatos erdei környezet mellett az épület egyedi stílusa, berendezése is gondoskodik. A századelőn épült Gallasy-kúria frissen befejezett felújítását követően nyerte el mostani alakját, egy négycsillagos szálloda formájában. Építészeti, belsőépítészeti stílusa **elegáns, mégis természet közeli élményt nyújt** a rusztikus, de ugyanakkor modern, különleges stílusával. A szállodát kiegészíti az egzotikus hangulatú **Zen Spa távol-keleti berendezésével**, autentikus meditációs zenéjével, a füstölők illatával, amelyek minden érzékszervünkre egyszerre hatnak. Emellett képzeletünket is inspirálja a **wellnesst körülölelő japán kert**, meditációs kert, amelyre a fürdőből, sőt még a szaunából is kilátás tárul.

Szállodánk, az **Oxigén Hotel**** & ZEN Spa** 2013-ban elnyerte a legszebb belső kialakításért járó **International Hotel Award „The Best New Small Hotel Construction & Design”** elismerő díját.



A legszebb hazai
új építésű hotel

OXIGÉN HOTEL**** & ZEN SPA NOSZVAJ

Oxigén Hotel**** & ZEN Spa | 3325 Noszvaj, Szomolyai út | +36-36/563-300
sales@oxigenhotel.hu | www.oxigenhotel.hu | bababarat.oxigenhotel.hu



Tartalom

VÁROSI REKREÁCIÓ - Kertészné Bokor Zsuzsanna: A Tisza Virágzó Fővárosa: Szolnok	4
TÁPLÁLKOZÁS, GASZTRONÓMIA - Szakács Ibolya: A GAPS étrend új utakat nyit	7
ALTERNATÍV REKREÁCIÓ - Vismeg István: Rekreációs lovagok	10
TANULMÁNY - Várhegyi Attila: Outdoor és élménykereső irányzatok - Szabadítsuk ki a gyerekeket!	13
SZELLEMI REKREÁCIÓ - Czeilinger Dorina: A lélek játzmája, avagy a rekreáció fogalma egy 18 éves szemszögéből	17
KÖNYVISMERTETŐ - Mosonyi Helga: A kocogástól a maratonra való felkészültség	20
TANULMÁNY - Ungvári Máté, Fritz Péter: A személyi edző szerepe a teljes körű fitnessz elérésében/The role of the certified personal trainer to achieve extensive fitness	22
KONFERENCIA - 1st international conference on leisure, recreation and tourism - „compass to health”	27
REKREÁCIÓ GYEREKSZEMMEL - Nagy Lili: A futás és a rekreáció kapcsolata	28
INTERJÚ - Varga-Tóth Tamás: A táplálékkiegészítőktől nem kell csodát várni	30
KERT HÍREK - Erdős Tímea	32

Kiadó/Publishing: Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság
Learned journal of Central-Eastern-European Recreational Association
www.recreationcentral.eu
Székhely/Seat: 6721 Szeged, Dugonics u. 3-5.
Felelős kiadó/Executive publishing: Dr. Fritz Péter
Rendelés, hirdetés: journal@recreationcentral.eu
Marketing, értékesítés/Marketing & Sales: marketing@recreationcentral.eu
Szakmai partner: Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság
Professional partner: Central-Eastern-European Recreation Association

Alapítva: 2011. Megjelenik: negyedévente. Since 2011. Quarterly

Főszerkesztő/Editor in Chief: Dr. Szatmári Zoltán
Felelős Szerkesztő/Executive Editor: Dr. Fritz Péter
Szerkesztőbizottság/Board of Editors: prof. dr. Jaromír Šimonek, prof. dr. Radák Zsolt, Bartha Kata Fruzsina, Dr. Baráth László, Dr. Barnai Mária, Dr. Béres Sándor, Dr. Darabos Ferenc, Dr. Honfi László, Dr. Polgár Tibor, Dr. Rétsági Erzsébet, Szügyi György, Dr. Tóth Ákos, Dr. Viczay Ildikó
Lektorok: Pávlicz Adrienn és Minkó-Csontos Anna
Korrektor: Pávlicz Adrienn
Szerkesztő/Editor: Balogh Zoltán
Nyomda/Print: City Press Nyomda - 6723 Szeged, Felső Tisza-part 31-34.
www.cpnymoda.hu
Címlapon: Régi idők Tere-Szolnok - Fotó: Lescsinszky Zoltán

BEVEZETŐ

Ez volt a nyár...

„Ne aggódj az egészségem miatt, elmúlik!” – tartja a szólás. Egyik orvos barátom szerint „egészséges ember nincs, csak rosszul kivizsgált beteg”. Mindkét idézett mondat jól hang-



zik, bár inkább humoros, mint igaz, egy kevés igazságtartalma azonban talán lehet.

Tényleg! Mit tett Ön az elmúlt nyáron egészségéért? Használta-e a rekreáció bőséges eszköztárából valamelyikét egészség megőrzése, vagy fejlesztése céljából? Ha nem, miért nem? Gondolja ezt végig! Ha igen, gondolatban élje át újra! (A rekreációs eszköztár elemei legnagyobb számban nyáron állnak rendelkezésünkre, továbbá a természet erői így a napfény, a víz, a levegő stb. nyáron különösen fokozták a fizikai aktivitás hatását.). Kihhasználta-e az egészségturizmus, benne a wellness-turizmus és a gyógyturizmus által kínált lehetőségeket rekreációs céllal? Ha nem, gondolkozzon el, miért nem? Ha igen, emlékezzen a gyönyörű élményeire! (A gyors statisztikai adatok azt mutatják, hogy a wellness-turizmus és a gyógyturizmus jelentős létszámmelkedést mutat idén, szinte bármely magyarországi desztinációban, ami komoly előrelépés az elmúlt öt év átlagához képest.). Aproó! Hol volt, hol nem volt nyár az idén, de nem volt az igazi, a hamisítatlan! Az időjárás változékony, sokszor inkább őszi, vagy tavaszi volt, mint nyári. Lassan a két évszakos éghajlati övezetbe kerülünk, de úgy, hogy csak tavasz lesz és ősz. Az enyhe nyár és az enyhe tél tavasszá, vagy összé szelidül. Érdemes lesz a jövőben mindezt rekreációs szemüvegen keresztül nézve végiggondolni, szakmailag reagálni a jelentős változásra...

A rendszeres fizikai aktivitás mellett nagyon meghatározó életmódelem a táplálkozás, azon belül a gyümölcsfogyasztás. Ezen a nyáron nagyon bőséges és finom gyümölcs-termés volt, ami jó lehetőség volt arra, hogy szervezeteinket jó előre feltöltsük vitaminokkal, ásványi anyagokkal a szeszélyes, új kihívásokat hozó őszre, ez azonban már egy másik történet...

Dr. Honfi László
főiskolai tanár
Eszterházy Károly Főiskola, Eger



Csabai István - Tiszavirágzás

A Tisza Virágzó Fővárosa: Szolnok

Új turisztikai vonzerők a startvonalon, megkezdődött a visszaszámlálás Szolnokon



Szerző:
KERTÉSZNÉ BOKOR ZSUZSANNA

Fotók:
**CSABAI ISTVÁN, NAGY JÁNOS,
LESCSINSZKY ZOLTÁN, GYURICSKA
ÉVA, MÉSZÁROS JÁNOS**

Szolnok története szorosan összefonódik a Tisza történetével. A település alapítása óta a folyó közlekedési és kereskedelmi-szállítási útvonalaként, természetes határként, továbbá az árvizek és a folyószabályozás kapcsán jelentősen befolyásolta a város fejlődését. A Tisza mára elsősorban a turizmus és a város élhetősége szempontjából bír jelentőséggel. Több mint 8 km vízpart, horgászstegeek, kikötők, több száz hektár ártéri erdő és a folyóhoz kötődő építészeti elemek, mint a gyaloghíd, a parti sétány vagy a torkolatnál a régi vár falát stílizáló árvízvédelmi gát erősítik a város adottságait.



sétány a parton

Városunk eddig elsősorban rendezvényekre, továbbá a Tisza és a Tiszaliget kínálta sport- és aktív turisztikai lehetőségekre épülő turizmusa újjáéledőben van. Köszönhetően a jó természeti adottságoknak és a közelmúltban elindított turisztikai hozadékkal rendelkező beruházásoknak (mint például a város szimbólumává vált **Tiszavirág Gyalogos és Kerékpáros híd** vagy a hamarosan átadásra kerülő, a kultúrát élményként elének táró Agóra multifunkcionális kulturális központ vagy a várost behálózó 26 km kerékpárút) a mindaddig elsősorban az itt lakók mindennapjait megkönnyítő és szebbé varázsoló városi környezet egyre jobban megnyílik az ide látogatók előtt is.

A **városi sportélet** kiemelkedően gazdag. A város két sportágban is a legjobbak között szerepel az országban: a Szolnoki Dózsa vízilabda csapata olimpiai és világbajnokok sorát vonultatja föl, míg a Szolnoki Olaj KK kosárlabdázói hazai és nemzetközi porondon is sikeresek. Szolnokon található a magyar sikersportág, a kajak-kenu hazai bázisa, ahol világ-, Európa- és olimpiai bajnokok sora készül fel a nagy világversenyekre.



olaj szurkolók

A legnépszerűbb sportágak listavezetője mégsem ezek közül a sportnemek közül került ki. Ilyen természeti adottságokkal nem nehéz kitalálni, hogy a város a horgászoknak kínálja a legtöbb lehetőséget. 18 ezer horgászengedély, 61 egyesület, 721 ha vízfelület és évente 365 naplemente szolgálja ki a sportág hivatalos és amatőr kedvelőinek igényeit.



Horgászás a virágzó Tiszán

A Tisza és a Zagyva folyók, azok holtágai, és a rendszeresen telepített halastavak mind-mind kedvelt horgászhelyek, otthont adva olyan halfajoknak, mint a süllő, a harcsa, a csuka, a kecsge vagy a ponty. Folyóink partján vagy a vízen, csónakból pecázva bárki megismerheti a vadregényes partvidék határtalan nyugalmát, míg a kényelmet szerető horgászokat a Holt-Tiszán kiépített stégrendszer és kialakított horgászállások várják. <http://5mp.eu/web.php?a=szolnokhorgasz>

A Tiszai halászat és így a halászok és horgászok ünnepeként tavaly bevezetett szeptemberi program, a **Tiszai Hal Napja az idén is egy kellemes Tisza-parti napra invitálja a Szolnokra látogatókat 2014. szeptember 27-én.** Amíg a meghívott vendégek tiszai halételeket készítenek sparthelyeiken, addig halsimogató, halászfalu és horgászverseny várja az érdeklődőket

Szolnok városa a közeljövőben három kiemelt turisztikai látványossággal is gazdagodik. Ezek egyike a Szolnok Napja eseménysorozat keretében nemrégiber megnyitásra került **Agóra Terminál**, amelynek kaleidoszkóp hatású városbemutató prizmája, csőharangokból álló Hangzótornya és interaktív bemutatóterei a helyi vonzerőleltárt bővítik, azaz a turisták számára kínálnak kiegészítő programlehetőségeket.

A Városháza pincerendszerének hasznosításával kialakításra kerülő **SÖRÁRIUM** (<http://sorarium.hu/index.html>) 2015 első felében nyílik meg a nagyközönség számára. Az interaktív sörmúzeum és kulturális tér nem csak a város turisztikai kínálatát gazdagítja majd egy nívós attrakcióval, de a sok éve szunnyadó szolnoki sörgasztrónómiának is lendületet ad. A sörgasztrónómiához kötődő tematikus kiállítótérek kiegészülnek látványsöröződével, ahol a látogató részese lehet a sörfőzés folyamatának és a múzeum szervezését képező Látványsöröző és panoptikummal, ahol a korabeli gasztrónómiai kínálattal együtt meg is kóstolhatja a

helyben készült kézműves italt. A Városháza előtti téren az idén szeptember első hétvégéjén immár 3. alkalommal került megrendezésre a **Régi Idők Tere**, amely hangulatával és programjai révén (régi mesterségek, vásártéri mókák, a századelő játéka) jól illeszkedik a pincemúzeum arculatához.



Régi idők tere



SÖRÁRIUM

SZOLNOKI INTERAKTÍV SÖRMÚZEUM

A kiemelt turisztikai attrakciók sorában időrendben a **REPTár** következik. A megújuló repülőmúzeum turisztikai vonzerejének nagyságát alapul véve erre a projektre zászlóshajóként tekintünk. A Szolnoki Repüléstörténeti Kiállítóhelyen jelenleg is megtekinthető nemzetközileg is jegyzett katonai repülőgép gyűjtemény 2015. év folyamán költözik új helyszínre, a belvároshoz közeli Indóház vasúti műemlék együttesébe. A kiállítás számos haditechnikai eszközzel, valamint a mai kor igényeinek megfelelő interaktív elemekkel egészül ki. A tervek szerint telepített szimulátorok, 4D-mozi, pihenő- és mozisarok, panorámafal,



A REPTár

óriás érintőképernyős infoasztalok, mozgásvezérelt eszközök várják majd a látogatókat. Az új építésű múzeumrész, a Hangár üvegfalal leválasztott részében kap helyet a látvány-restaurátorműhely, ahol a kisebb alkatrészek, eszközök helyreállítása folyik majd részben oktatási céllal. A projekt építési és felújítási munkálatai 2014. őszén megkezdődnek, így a múzeum nyitása 2015. III. negyedévében várható.

Szeretettel invitáljuk Önt idei rendezvényeinkre, a Régi Idők Terére, a Tiszai Hal Napjára és az országos hírű Szolnoki Gulyásfesztiválra! Nyitva tartjuk kapuinkat családi kirándulás, baráti horgász hétvége, színházlátogatás, edzőtáborok vagy vállalati konferenciák célpontjaként.

A gondosan ápoltság városi környezet, melyet többek között 57 játszótér és 35 közpark tesz még szerethetőbbé, illetve az innovatív turisztikai fejlesztések mellett egy város vonzerejének és élhetőségének meghatározásakor az új munkahelyek elérhetősége és száma a legfontosabb tényező. Szolnok fejlődésének legmarkánsabb és legaktuálisabb eredménye az új munkahelyek számának jelentős növekedése, köszönhetően a két bővülő ipari park és a logisztikai központ kínálta lehetőségeknek és a vasúti és mezőgazdasági gépgyártás hagyományaira épülő autói beszállító hálózat folyamatos erősödésének.

További információkat Szolnok városáról és a fejlesztésekről a www.szolnok.hu és www.szf.hu oldalakon találhatnak. ■



A GAPS étrend új utakat nyit:

Táplálkozás és pszichés működés kapcsolata



Szerző: **SZAKÁCS IBOLYA**
életmód tanácsadó
www.ibolyaeletmod.hu
Fotó: **internet**

A táplálkozásra vonatkozó ismeretek nem hangsúlyos és részletes részei a modern orvosi, egészségügyi iskolák tananyagainak. Nem meglepő ezek alapján, hogy az orvosok keveset tudnak arról, hogy mekkora szerepet játszik a táplálkozás az egyes betegségek gyógyításában és megelőzésében. Pedig nincs olyan betegség, melynek sikeres kezelésében ne játszana szerepet a megfelelő táplálkozás. Nem kivétel ez alól a pszichológiai kórképek, tünetegyüttesek (pánikbetegség, szorongásos kórképek, depresszió különböző fokozatai, autizmus, gyermekek viselkedési és tanulási zavarai stb.) sem.

Ezek a kórképek és a betegséget megelőző tünetegyüttesek száma újkori járványként szaporodnak civilizációs világunkban.

Ha környezetünkre, családunkra, ismeretségi körünkre gondolunk, találhatunk példákat szép számmal.

Látszólag egymástól független tünetek, panaszok jelentkeznek, és mindezekhez gyakran társul allergia, ekcéma, asztma.

Dr. Natasha Campbell-McBride angol orvos, neurológus, táplálkozási szakember, a Cambredgi Táplálkozástudományi Klinika alapítója, több évtizedig tartó kutatás eredményeként új alapokra helyezte a gyógyítás és táplálkozás kapcsolatát. Jelentős eredményeket ért el a viselkedési és tanulási zavarok, illetve az autisztikus tüneteket mutató, immunrendszeri problémával küzdő gyerekek és felnőttek állapotának javításában. Saját 15 éves kutatási eredményeire épített meggyőződése, hogy fellépő tünetek, zavarok kimutatható és közvetlen kapcsolatban állnak az emésztőrendszer állapotával, és az elfogyasztott ételek és italok összetételével. A kórképet egy gyűjtőnév alá sorolta, amit GAP (Gut-and Psychology) szindrómának nevezett el (magyarul Emésztési és pszichológia –szindróma).

Mivel napjainkban a gyulladásos bélbetegek és a cöliákias (gabona allergiás) betegek száma is rohamosan emelkedik, fontos kérdés a táplálkozás ezen aspektusait, mint a megelőzés fontos tényezőit megismerni.

*GAPS életmód és étrend lényege:*¹

• A kezelés célja: méregtelenítés, az idegrendszer megtisztítása a táplálékokból származó „toxikus ködtől”.

¹Dr.Natasha Campbell-Mcbride MD:GAP-szindróma,Az emésztés és pszichológia kapcsolata(2011)Reneszánsz Könyvkiadó Kft.

- Kerülendő és ajánlott ételek egyéni érzékenység szerint.
- Bélrendszer megtisztítása és gyógyítása. Bélflóra regenerálása, helyreállítása.
- A táplálék többé ne a mérgezés, hanem a tápanyagok fő forrása legyen! Helyesen összeállított, személyre szabott étrend.
- A vérünkben áramló mérgezőanyagok több mint 90%-a a bélrendszerünkől kerül be – és jut el az idegrendszerhez is –, tehát a bélrendszer gyógyulása drámaian csökkenti a szervezet mérgezettségi szintjét.

Hogyan építsük fel a gyógyító és megelőző étrendet?

1. Étrend: kerülendő és ajánlott ételek

Néhány általános elv: Átmenetileg, a program elején **kerülendők a gabonából** készült ételek, (kenyér, tészta, kek-szek, rizs, burgonya stb...) Ajánlott: **friss húsok, halak**, máj, tojás. **Zöldségek** közül a brokkoli, cékla, káposzta, cukkini, karfiol, sárgarépa, zeller, padlizsán, uborka, zöldborsó, petrezselyemgyökér, paprika, tök, sütőtök, zöldbab, spárga, spenót, hagymafélék.

Gyümölcs csak hibátlan, teljesen érett és egészséges legyen! Kedvező hatásúak: avokádó, banán, eper, áfonya, málna, szeder, alma, ananász, barack, ribizli.

Olajos magvak jól beilleszthetők az étrendbe, frissen őrölve, az alábbiak: dió, mogyoró, kesudió, gesztenye, tökmag, szezámmag, napraforgómag, földimogyoró.

Zsiradékok közül a tisztított vaj, kacsá- és libazsír, hidegen sajtolt növényi olajok használata javasolt.

Fontos a megfelelő mennyiségű **tiszta víz** fogyasztása. Folyadékként frissen préselt zöldség és gyümölcslé vízzel hígítva fogyasztható, de egyetlen korty sem engedhető meg feldolgozott gyümölcslevekből! Megengedett még bizonyos gyógyteák- citromfű, apróbojtorján, bodzavirág, akácvirág, gyömbér közül izlés szerint lehet választani.





Valószínűsíthető, ahogy a cikk elején felsorolt betegségek, tünetcsoportok multikauzális alapokon értelmezhetők, azonban van amit nem áll módunkban befolyásolni, pl. genetika, ellenben pozitívan kell tekintenünk az általunk megváltoztatható dolgokra! Azok, akik már átalakították életmódjukat személyre szabottan, a program szabályait figyelembe véve, vagy gyermekük gyógyulását segítették táplálkozásuk átalakításával, igazolják: MŰKÖDIK!

2. **Étrend kiegészítők alkalmazása** során három szempontot érdemes szem előtt tartani: **természetesség- mérteklenség- megbízhatóság**. A biológiailag erjesztett forrásból származó probiotikumok, és D-vitamin pótlásán kívül csak igazolt hiány esetén használunk táplálék kiegészítőt, és lehetőség szerint válasszunk folyékony formát.

3. **Méregtelenítés és életmódváltás:** Testünk nagyon átfogó méregtelenítő rendszerrel rendelkezik, ha biztosítjuk számára a megfelelő működés feltételeit. Tisztító „gépezet” biztosítja folyamatosan a szervezetbe bejuttatott mérgeanyagok eltávolítását. Ennek támogatására lehet szükség. Ennek részleteit GAPS tanácsadó segítségével érdemes személyre szabottan meghatározni.

Szakértő véleménye:

Dr Győri Miklós ELTE Gyógypedagógiai Pszichológiai Intézetének igazgatója

„Azon a téren egyébként nagyon sok tapasztalat és evidencia létezik, hogy táplálkozással összefüggő anyagcserezővek nagyon mélyen befolyásolhatják a pszichés státuszt, pszichés működést. Például ha egy pszichés betegnek glutén allergiája van, az étrendi kezelés elkezdése után már nagyon rövid idő múlva bekövetkezhetnek nagyon komoly pszichés és viselkedésbeli változások. Megszűnhet a depresszió, az ingerlékenység, de akár súlyosabb, tünetek is eltűnhetnek” ■





HSB.HU



MÁTRAFÜRED - BUDAPEST - HÉVÍZ

HIGH-TECH
SPORTOK BÁZISA
élménytúrák
az év minden napján

EZ EGY

5000 Ft
ÉRTÉKŰ AJÁNDÉKUTALVÁNY

Hozza magával ezt a „kupont” és a mátrafüredi, a normafai és a hévízi HIGH-TECH SPORTOK BÁZISÁN beválthatja 5000 Ft értékben TerepSegway, MountainCart, MonsterRoller, Cross Country, Hill Dog, Lézerharc, PegPerego, E-bike túráink egyikére az év bármely napján.

A kedvezményt csak a listaárakból tudjuk biztosítani! Az ajándékutalvány egyszeri alkalommal használható fel egy túracsapatra vonatkozóan. Az utalvány beváltásának további feltétele legalább húszezer forint összegű szolgáltatás megrendelése és kiegyenlítése, mely esetben a kedvezmény a húszezer forint feletti részből érvényesíthető.



TEL.: +36 70 944 9694

AJÁNDÉKKÁRTYA

szereiteneinek

Kedves, **IZGALMAS** ajándékot kereső Barátunk!

Az ajándékozás, ha körültekintőek vagyunk, nem egy megoldandó probléma, hanem egy örömteli élmény! Vesszenek a felesleges kacetok,

AJÁNDÉKOZZON EGY SZELETNYI MÁTRÁT, NORMAFÁT, VAGY HÉVIZET SZERETTEINEK!

Névre szóló, egyedi szövegezésű ajándékkártyáink valódi élményeket rejtenek. Az ajándékkártyák 2015. dec. 31-éig beválthatóak, így az ajándékozott az év általa legmegfelelőbbnek tartott időszakában veheti igénybe a szolgáltatást.



AJÁNDÉKKÁRTYÁINK MEGRENDELHETŐEK WEBÁRUHÁZUNKBAN:
HSB.HU/WEBARUHAZ

Az ajándékkártya értékében bármely egyéb szolgáltatásunkra felhasználható Normafán, Mátrafüreden vagy Hévízen egyaránt.



Rekreációs lovagok



Szerző: **VISMEG ISTVÁN**
 EKFC Reáltanszék,
 főiskolai tanársegéd
 Fotók: **Hadobás Ingrid**
 ELTE Neveléstudományi Doktori Is-
 kola III. évfolyamos hallgatója.
 Andragógia program
 E-mail: vismegistvan@gmail.com
 Levelezési cím: 3950 Sárospatak,
 Végardói út 77.

Napjaink minden perce a rohanásról szól. A következő feladat megoldásáról, amin aztán túlhaladva az már nem is számít. A legújabb mobil birtoklásáról, a legmenőbb cuccok megszerzéséről és a következő hónapban ezek átadásáról az enyészetnek. Aztán jönnek az újabbak és így tovább... Nem csoda, ha sok emberben megjelenik az érdeklődés, megérik valami állandó, valami maradandó érték utáni vágy. Bár számtalan komoly érték létrejöttéhez asszisztált a XIX.-XX. század, az igazán maradandókért sokkal messzebbre nyúlnak vissza a keresni vágyók. Az irodalom iránt érdeklődők visszanyúlnak Shakespeare vagy akár Seneca, sőt Platon idejéig, a képzőművészetek piedesztálra emelt ikonikus alkotásai is sok száz vagy ezer évvel ezelőtt születtek, valamint a zeneművészet talán egyik legnehezebb, de ma is kedvelt előadási formája az a capella fénykora a XVI. század. Miért lenne ez másként azokkal, akik szabadidejükben a mozgásos tevékenységeket, az aktív pihenést és különböző sportágak mozgásanyagait részesítik előnyben? Ezek az emberek törvényszerűen kötnek ki valamelyik tradicionális sportág mellett, amely legtöbbször valamilyen küzdősport. Hiszen ezek nemcsak a mozgásanyag elsajátításáról szólnak, hanem egy olyan értékrendet is közvetítenek gyakorlóik felé, melynek hiánya századunk oly sok problémájának okozója. A sporttevékenységek motorikus képességekre ható expanziója köztudott, de a lélekre kifejtett hatása is meghatározó lehet (Szabó, 1994). Ezáltal hozzásegíti művelőit egy olyan életforma kialakításához és megéléséhez, amely segítségükre van a korszellem elviseléséhez. Persze nemcsak a vázolt gondolkodásmóddal létezők, hanem a kevésbé tudatos és akárcsak a divatos hobbi gyakorlásának szándékával érkezők számára is biztosíthatja a várt élményeket a választott sport-



ág. A harcművészeti ágak vertikumból manapság igen széles skálán adódik lehetőség ismeretszerzésre. Talán kevésbé ismert még az úgynevezett hosszúkardvívás. Na de mi is ez?

A lovagi szabadvívás művészete több különböző fegyver használatát és pusztakezes küzdelmet is magában foglal, mégis a hosszúkard talán a legkedveltebb eszköze a vívásnak. A hosszúkard a középkor elterjedt párbaj- és csatafegyvere volt. A hosszúkard kb. 90-110 cm-es pengehosszúságú fegyver, keresztvassal és véggommbal, markolata kétkezes fogást tesz lehetővé, súlya 1,5-2 kg körüli. Ismerős lehet hollywoodi filmekből pl. A Rettenthetetlen, Mennyei Királyság stb. Ahhoz, hogy ilyesfajta fegyverrel vívhasson egy ember, legalább egy éves tapasztalatra van szükség, melyet sok gyakorlással érhet csak el. (Sajnos, mire ezzel vívhat az ember, legalább 1 éves gyakorlatra van szükség.) Pontosabban nem is ezzel, hanem egy fechtfederrel, ami ennek a fegyvernek már a középkorban a sérülésve-



Ütőkard

szély kiküszöbölésére vagy inkább minimalizálására létrehozott változata. Kezdetben csak a nemesek használhatták, később már a városi polgárság körében is közkedvelt sporteszköznek számított. Vívócéhekbe tömörültek és rendszeres tornákat szerveztek (Maurer,2009). A vívómesterek a 14-18. század végéig különböző kéziratok formájában, rejtjelekkel ellátott képekben is megőrizték tudásuk legjavát, azonban folyamatos tudásátadás sajnos nem jött létre, nem úgy, mint Japánban pl. a kendo esetében, ahol akár 38. generációs szamuráj mesterek oktatják a mai fiatalokat (Craig,2002). Azonban mindig akadt olyan kutató vagy egyszerű sportkedvelő, aki céljának tekintette a lovagi szabadvívás harcművészetének felélesztését. Létrejött a Történelmi Európai Harcművészetek Koalíciója (HEMAC), megalakult a Magyar Hosszúkardvívó Sportszövetség (MHS)

és a Középkori Európai Harcművészetek Nemzetközi Szövetsége is (IFHEMA). Tehát sokan próbálják a megmaradt információk alapján a leghitelesebben felkutatni és átadni ezt a lenyűgözően harmonikus mozgásanyagot, amely ötvözi a praktikumot és szépséget egyaránt. Ahogyan a labdajátékosok legjobbjai birtokolják a játékintelligencia képességét, úgy az ellenfél mozgásának anticipációja, szándékának bekövetkezte előtti felismerése, a repertoárból a legadekvátabb válaszreakció előváraozsolása és az ehhez szükséges magas szintű motorikus képességek özöne szükségszerűen sajátja kell, hogy legyen egy kardvívónak is. Speciális szükséglet a kardérezék és a megfelelő távolságtartás készségszintű elsajátítása. Az edzések monotonája

ennél a sportágnál eltűnik, hiszen az atlétika, torna, birkózás, judo és más keleti sportok mozgásanyagának és edzésmódszereinek keveredése révén, és a speciális kardvívó technikák és törvényszerűségek megtanulásával válhatunk egyre jobb „harcosokká”. A felszerelés kezdetben egyszerű, mindenkinél otthon is fellelhető sportfelszerelés és egy ütőkard vagy nylonkard, mely az edzőhelyszínen beszerezhető. Később persze a továbblépéshez elengedhetetlen az egyre erősebb védőfelszerelés és a fémkard beszerzése is. A technikák és összetett menetek elsajátítása, háritások, újbóli támadások s azok ismételt törésének öröme azonban minden egyes befektetett forintért kárpótol! Aki nem csak edzés szinten szeretne foglalkozni ezzel a mozgásanyaggal, most már versenyzői szinten is megteheti. Elhivatott és fanatikus társasága a kardvívóknak létrehozta azt a



ALTERNATÍV REKREÁCIÓ

sportváltozatát, amely leginkább a kendóra hasonlít, s amelyben a magyar versenyzők a legjobbak közt szerepelnek nemzetközi szinten is évről-évre. Itthon akár havonta megmérettetheti magát minden harcos, többféle szabályrendszerben küzdhetnek, ki-ki vérmérséklete szerint. Máskülönb az edzések is sokszor építenek a többféle szabadharc során - az edzés hatás eléréséhez szükséges kifáradás toleranciájának kitolódásával - jelentkező jótékony hatásra. További előnye még, hogy igazi rekreációs life-time sport, jellemzően bárki, bármikor elkezdheti, mivel a terhelés jól szabályozhatóan és követhetően kontrollálható, mégis minden lépcsőfokon élvezetes művelője számára. Hatalmas személyiségformáló erő, amikor először tapasztalja meg az ember, hogy egy hölgy vagy idősebb harcostárs, netán szemmel láthatóan fizikális adottságok tekintetében szerényebbnek tűnő ellenféltől szenved vereséget a sztereotípiákra számító gyakorló. Egyszóval testi-lelki felüdülés, aki



még nem próbálta, hajrá, mert ezt muszáj kipróbálni. Akiben megmozdult az ösztön, annak a következő linket ajánlanám: www.arsensis.hu

Felhasznált Irodalom

Szabó Tamás, 1994: Győri Nemzetközi Játéktalálkozó és Tudományos Konferencia, kiadvány. Győr, (1994)

Darrell Max Craig, 2002: Mugai Ryu: The Classical Japanese Art of Drawing the Sword

Kevin Maurer, 2009: Betekintés a Marxbrüder és a Federfechter céh vívóiskoláiba

<http://www.arsensis.hu/pdf/kl6.pdf> utolsó letöltés: 2014.09.02 ■



Vívás

Outdoor és élménykereső irányzatok: Szabadítsuk ki a gyerekeket!



Szerző neve: **VÁRHEGYI ATTILA**

Levelezési címe: 1141 Budapest, Öv utca 54.

E-mail címe: attila.varhegyi1987@gmail.com

Tudományos tevékenysége: Outdoor mozgásformák

Főbb kutatási területei: Outdoor mozgásformák, Iskolai oktatás

Érdeklődési köre, hobbi: fotózás, túrázás



Abstract: To get back a good physical condition and restore the physical activity to the students life the government introduced the new 27th public education law about Daily physical education under § (11) in the first, fifth, and ninth grade of school education. Students willingness to participate in physical education classes are in decline and they consider the lessons boring. To recreate their health consciousness and to evolve their need to daily movement we have to develop newer, in some respects more modern, techniques more accepted abroad should be applied in our education system. For the successful introduction of these methods, supported by various research results we can provide some help for the unprepared education system. As possibility provided by the law they are offered external physical education, freely usable unprepared lessons and the opportunity to centralize these lessons. My research indicates that schools, parents and students are also open to these kind of training opportunities, Over 90% of the interviewed parents and children consider using these methods very positive. With this clearly proving that they want to see the potential of these kind of teaching methods were available to them. The interviewed teachers and institutional staff unanimously agreed that these methods would be good for the children, and even themselves.

Key words: Outdoor, experimental education, public education

Történetem 2010-ben kezdődött, amikor is egy alapítványi iskolának tartottunk Szabadtéri Tréning programot. A feladatunk egyszerű volt; egy a felnőttek számára készített évek óta játszott tematikus „csapatépítő” játékot kellett átalakítanunk a diákok számára. A program rendkívül sikeres volt, azóta is minden évben legalább egyszer megrendezésre kerül egy ehhez hasonló egy napos program, ugyanazon iskola más és más diákcsoportjai számára. Rögtön az első program után felmerült bennem, hogy vajon hogyan lehetne elérhetővé tenni ezt minden közoktatásban szereplő tanuló számára. A probléma megoldására azonban akkor még nem volt lehetőség, ám a terveket nem vettem el. Egyre alaposabb kutatás vette kezdetét, míg végül a lehetőséget egy 2012-ben a köznevelési törvény és egyéb rendeletek létrejötte, megváltoztatása nyújtotta...



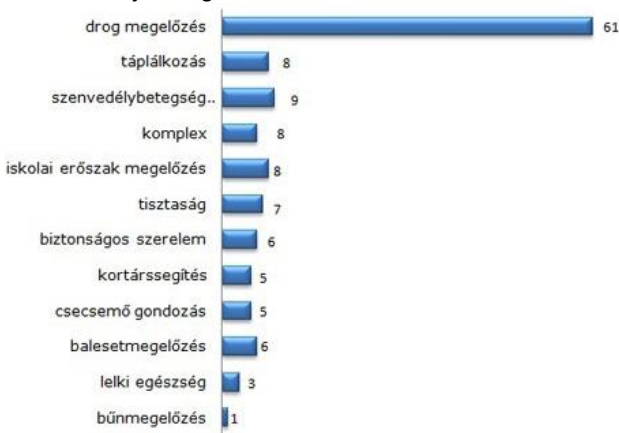
Összefoglaló: A jó fizikai állapot visszaállítására és a fizikai aktivitás megszerettetésére vezették be az új köznevelési törvény 27. § (11) bekezdés szerinti mindennapos testnevelést az iskolai nevelés-oktatás első, ötödik, kilencedik évfolyamán. A diákok hajlandósága a testnevelés órákon való részvételre hanyatlak és egyhangúnak tartják a foglalkozásokat. Megfelelő egészségtudatuk és mozgásigényük kialakításához újabb, bizonyos tekintetben modernebb, külföldön elfogadottabb módszereket kellene alkalmazni a hazai oktatásban. A kutatások által világosan alátámasztott sikeres módszer bevezetésében nyújthatnak segítséget az intézmények felkészületlenségéből fakadó kihelyezett, szabadon felhasználható testnevelés órák kínálta, illetve a tömbösítési lehetőségek. Mára az outdoor illetve szabadtéri tapasztalati tanulás élménypedagógiás, kalandpedagógiás lehetőségei szinte végtelen színességet szolgáltatathatnának az oktatásban. Kutatásaim egyértelművé tették, hogy az iskolák, a szülők és a diákok is nyitottak az efféle képzési lehetőségekre. A megkérdezett tanárok és intézményi alkalmazottak egyöntetűen, hogy ez a gyermekek, sőt saját számukra is hasznos foglalkozások lehetnének.

Kulcsszavak: outdoor, közoktatás, testnevelés



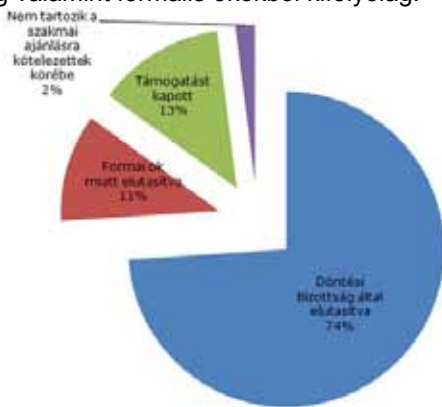
A jó fizikai állapot visszaállítására és a fizikai aktivitás megszerettetésére vezették be az új köznevelési törvény 27. § (11) bekezdés szerinti mindennapos testnevelést az iskolai nevelés-oktatás első, ötödik, kilencedik évfolyamán 2012. szeptember 1-jétől kezdődően felmenő rendszerben. A tervezet alapvetően pozitív hangulat fogadta, azonban a rendszerrel több probléma adódik. A 2013.04.18-án megtartott Szabadidősport Konferencia előadási között elhangzott, hogy

feladatokkal az Országos Egészségfejlesztési Intézetet ruházza fel. A rendelet ebben a tekintetben szintén módosításra kerül majd, de alapvetően elindult legalább egy folyamat, aminek jó eredménye lehet. Ez viszont azt feltételezi, hogy bármely iskolán kívüli szervezet, vagy személy kíván iskolai egészségfejlesztési programot megvalósítani, ahhoz előbb át kell, hogy essen az OEFI (Országos Egészségfejlesztési Intézet) rostáján. A tanórán kívüli testmozgás kapcsán pedig a megjelenő TÁMOP-6.1.2 kiemelt projektben lesz mód elvégezni az ehhez szükséges módszertani fejlesztéseket. Több jelenleg is a piacon lévő outdoor mozgásformákkal foglalkozó cég-, egyesület képviselőivel, szakemberrel, végzett hallgatónal beszéltem azonban szinte egyikük sem tudott arról, hogy efféle módon lehetne bekerülni az iskolai oktatási rendszerbe. Ugyanakkor szívesen színesítenék a testnevelést ilyen foglalkozásokkal.



1. ábra Kérelmek téma szerinti megoszlása / Distribution of applications by subject forrás: http://www.oefi.hu/iskolaiprajanlas/iskolaiprogramokajanlasi_9.html

Az OEFI honlapján kutatva, hamar megtalálhatjuk a 2013. február 1-je és 2013. augusztus 31-e között Iskolai egészségfejlesztési programra benyújtott kérelmeket. 45 szervezet nyújtott be 127 tanulmányt az Országos Egészségfejlesztési Intézethez. Ezek közel fele, 61 db drogmegelőzési program volt és meglehetősen kevés foglalkozott az egészséges mozgásigény kialakításával. A beérkezett tervek 85%-a azonban elutasításra került részben a Döntési Bizottság valamint formális okokból kifolyólag.



2. ábra Kérelmek megoszlása kimenet szerint / Distribution of output according to applications forrás: http://www.oefi.hu/iskolaiprajanlas/iskolaiprogramokajanlasi_9.html

„Az eddigi tapasztalatok alapján a legkomolyabb kihívást a célok pontos megfogalmazása, a célok elérését jellemző mutatók (indikátorok) hozzárendelése, továbbá a monitorozás és

értékelés cél- és eszközrendszerének a keveredése, valamint a célrendszerrel való függetlenedése jelentette a kérelmezők számára. További gyakori probléma volt az adatvédelmi jogszabályoknak való meg nem felelés, pl. szülői beleegyező nyilatkozatok elmaradása különösen érzékeny adatok felvételének szándéka esetén az érintett korcsoportok diákjaitól, továbbá egyes, önmagukban egészségfejlesztő hatással nem bíró programelemek kérelemre benyújtása.” (http://www.oefi.hu/iskolaiprajanlas/iskolaiprogramokajanlasi_9.html)

Előzetes kutatásaim alapján melyet, „Az Outdoor és élménykereső irányzatok, mint élménypedagógiai módszerek fontossága az egészséges életmódra nevelésben, behelyezési lehetőségük a közoktatásba” című diplomadolgozatomban végeztem, a megkérdezett iskolák, diákok, szülők, szolgáltatók és egyesületek is nyitottak lennének az ilyen lehetőségek közoktatásba történő integrálása felé. A kutatásaimhoz 211 szülő és 157 diák töltött ki az ország 6 különböző helyszínén kérdőívet valamint 10 közép és általános iskolai testnevelő tanárait sikerült elérnem. A kérdőívek mellett riportokat, interjúkat is készítettem a témakörrel kapcsolatban. Így a mintám nagysága közel 400 fő volt. A kérdőíveket elemezve a válaszadó diákok 97%-a szeretné, ha iskolájukban, az iskolájuk környékén megjelenne efféle lehetőség. Míg a szülők 80%-a szívesen látta szabadterei újító, változatos mozgásformákat az iskolai testnevelésben. Riportalanyaim, interjúalanyaim között szerepelt 4 hazai outdoor szolgáltató cég képviselője, akik bármikor átalakítanák, bővítenék jelenlegi programjaikat a diákok számára. Kutatásaimból nem hagyhattam ki a vezető szervezetek képviselőit sem. Interjúk készültek Dr. Molnár Lászlóval (MDSZ), Dr. Hamar Pállal (MTA), Varga Ádámmal (KLIK). Az interjúk során egyértelműen pozitívan nyilatkoztak a témával kapcsolatban és válaszaik számos új megvilágításba helyeztek néhány kérdést. Azonban abban mindannyian egyet értek, hogy ez egy jó irány lenne. Dr. Molnár László külön kiemelte, válaszában, hogy a Magyar Diáksport Szövetség álláspontja nagyon közel áll kutatásaimhoz; jelenleg a magyar testnevelés teljes megreformálásán dolgoznak, mely projekt az elkövetkezendő években, fog kiteljesedni.

Az outdoor mozgásformák behelyezése a közoktatásba egy nagyon kétoldalú lehetőség! A diákok közül szinte mindenki megtalálhatná a neki tetsző mozgásformát az outdoor sportok végtelenül színes világából ugyanakkor a megfelelő támogatási- és törvényi szabályrendszer kialakításával a szolgáltatók megélhetése is stabilabb lenne a hazai piacon. Mindenképpen állami szinten kellene foglalkozni OEFI által biztosított minőségbiztosítási rendszer megismertetésével, az ezekhez tartozó pályázati anyagok helyes kialakításával, valamint átláthatóságuk egyszerűsítésével. Ezen lépések megtételével számos lehetőség nyílna a hagyományos testnevelés órák anyagának felfrissítésére és a felnövekvő generációk, nagyobb eséllyel vehetnének részt (tudtukon kívül) a Sportoló Nemzet alakulásában!



Hivatkozások:

- EduLine (2013.01.29) From: www.eduline.hu/kozoktatasi/2013/1/29/uj_kerettantervek_kozoktatasi_tantargyak_orai_BO74EW
- OEFI (2013) From: http://www.oefi.hu/iskolaiprajanlas/iskolaiprogramokajanlasi_9.html
- From: http://www.oefi.hu/iskolaiprajanlas/iskolaiprogramokajanlasi_9.html

a diákok hajlandósága hanyatlak a testnevelés órákon való részvételre és „unalmasnak” tartják a foglalkozásokat. Ha ebből a szempontból világítunk a mindennapos testnevelésre, rögtön láthatjuk, hogy nem olyan fényes a helyzet és egyáltalán nem biztos, hogy a kívánt hatást érheti el a törvény. A diákok megfelelő egészségtudatának és mozgásigényének kialakításához újabb, bizonyos tekintetben modernebb, külföldön elfogadottabb módszereket kellene alkalmazni a hazai oktatásban. Miért ne használhatnánk fel a természet adta lehetőségeket az amúgy is szűkös iskolák helyett? A következő problémát a már említett oktatási intézmények felkészítetlensége okozza. Számos iskolának szűkös a kapacitása ekkora létszámú diákság, folyamatos testnevelés oktatására. Sem a pénzügyi sem a humán erőforrások nem teszik lehetővé az osztályok folyamatos foglalkoztatását, ráadásul még be sem kapcsolódott minden évfolyam. Az iskolai testnevelés alatt én azokat a foglalkozásokat értem, ahol a Nemzeti Alaptanterv Testnevelés és sport műveltségterületének előírásait alkalmazni kell. De ez nem a mindennapos testnevelés, csak abban az esetben, ha az iskola minden órát meg tud szervezni műveltségterületi oktatással. Ha nem, akkor jön a hetenkénti kettő, kiváltható óra, ahol már nem érvényesülnek a NAT és a kerettantervek szabályai.

Évfolyamok	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Általános iskola	2	2	3	3	2	3	3	3				
Szakközépiskola									4	4	4	4
Gimnázium									4	4	6	8

E táblázat Szabadon tervezhető órák (Tánc és mozgás) / Free-use lessons (Dance and Movement)

Több iskola jelenleg csak olyan módon tudja megoldani az 5 kötelező testnevelés óra megtartását, hogy 3+2-es rendszerbe bontja azokat. Ez azt jelenti jelenleg a gyakorlatban, hogy az iskola saját keretein belül biztosít 3 testnevelés óra lebonyolításához szükséges erőforrást, a maradék 2-öt pedig a diáknak saját magának, illetve a diáknak és a szülőnek kell megoldania. Természetesen segítséget ebben kapnak. A 2, akár „külsős helyszínen” megtartott testnevelés óráról elfogadható igazolást azonban csak, egyesületi háttérrel rendelkező mozgásformákkal foglalkozó szervezet állíthat ki jelen pillanatban.

Ez alapvetően remek lehetőség, azonban jelenleg ilyen foglalkozások megtartására hivatalosan a köznevelési törvény csak az iskolai sportköri foglalkozásokat, valamint a versenysport területén működő sportszervezetekben végzett edzést nevesítette potenciális alternatívaként így az élsport területén tevékenykedő szervezetek kaptak engedélyt. Testnevelési rendszerünk alapvetően a kötelező műveltségterületi tudásanyag elsajátítására helyezi a hangsúlyt és az ebben tehetséges diákok számára biztosít bizonyos kiugrási lehetőséget. Mondhatnánk majdhogynem, tehetséggondozás folyik az iskolákban. Biztosan, jó az, ha ehhez nagymértékben utánpótlás neveléssel foglalkozó egyesületeket kapcsolunk? Természetesen az élsport fejlesztéséhez ez remek lehetőség — ez mindenki számára világos — azonban a jogalkotók látták, hogy ez még mindig nem elég, hiszen épp azoknak a gyerekeknek nem volt ez megoldás, akik kevésbé tehetségesek a sportban. Ugyanis köztudottan az iskolai sportkörökben és a sportegyesületekben, sportvállalkozásokban is tehetséggondozási tevé-

kenység folyik többnyire. Mi van tehát a gyerekek, tanulók tömegével, akik nem az „élsportban” tehetségesek? Az ő egészségfejlesztésük nem fontos?



Fontos lenne, hogy rekreatív egész életúton át tartó mozgásszükséglet kialakítása már fiatal korban megtörténjen, hiszen így van esélyük arra, hogy később egészséges, egészségtudatos felnőttekké váljanak. A különböző szabadtéri és élménykereső irányzatok nyújtotta mozgásformák között szinte biztosan találnának olyat, amely egész életük során kikapcsolódást, rekreálódási lehetőséget nyújthat számukra, melyből maga az állam is profitálhat, hiszen ez elősegítheti a rekreatív, egészségtudatosan sportoló nemzetté válást Ezt próbálja a köznevelési törvény 2014. január 1-től hatályos módosítása kezelni (a Magyar Közlöny 2013. december 23-án megjelent 218. számában közzétették az egyes törvényeknek a gyermekek védelme érdekében történő módosításáról szóló 2013.évi CCXLV. törvényt, ami a nemzeti köznevelési törvény egyes részeit is módosítja), ami az egyesületben végzett sportolást is alternatívaként fogadja el. Itt már nem rögzíti a jogalkotó, hogy versenysport területén kell működnie a sportszervezetnek, ebből fakadóan a rekreációs, szabadidős sportszervezetek által nyújtott szolgáltatások is nyitva lesznek a mindennapos testnevelés heti két órája kapcsán.

De hogyan valósulhat meg ez az egész?

Az iskolai testnevelés kapcsán ezek a mozgásformák minden további nélkül a műveltségterületi oktatás részét képezhetik, amennyiben megfelelnek bizonyos feltételeknek, kritériumoknak. Az első és legfontosabb, hogy azt képviselő szervezetek bizonyítani tudják azt, hogy az egyes évfolyamokon a program illeszthető a NAT-hoz és a kerettantervekhez (differenciáltan: 1-4., 5-8., és 9-12. évfolyamokon), pedagógiailag megalapozott programot dolgoznak ki, és lehetőség szerint a kerettantervekbe tudják integrálni azt. Ehhez természetesen megfelelő, meglévő infrastruktúra és eszközellátottság szükséges. (Épített környezet, megfelelő hitelesített felszerelések megléte, biztonságtechnikai szabályozások stb.) Tipikus példa erre az IAFA Magyar Atlétikai Szövetség által adaptált Kölyökatlétikai programja. Az efféle tanórán kívüli foglalkozások tekintetében az a probléma, hogy a korábbi években számos szereplő élt jól ebből a teljesen szabályozatlan területből, és nem volt semmilyen minőségi kontroll e szereplők tevékenysége fölött. A 20/2012 EMMI rendelet az első, ami a minőségbiztosítási



JALAGATI JÓGA

ahol a test és a lélek egyensúlyba kerül



A Jalagati Jóga Egyesületben többéves orvosi-, edzői- és jógatapasztalat felhasználásával, orvosi és fizioterápiás szempontok alapján hoztuk létre a Jalagati Jógát a mai kor embere számára, így bárki gyakorolhatja.

Gyakorlatsoraink megfelelő arányban tartalmazzák az izmok, ízületek széleskörű átmozgatását, igénybevételét és a pihentető, kikapcsoló relaxációt. Így alakult ki a Jalagati Jóga, amely egy teljesen egyedi jógává fejlődött. A gyakorlatsorok végrehajtásának módja a befelé irányuló figyelemmel és a lélegzéssel való összehangoltság miatt különleges, ez különbözteti meg az egyéb testedzésektől.

A jógában mindenki önmagáért küzd – hiszen a jóga küzdelem, igába hajtás -, tehát a testi egészségünk és fejlődésünk a saját kezünkben van. Ennek eredményeképp megérthetjük a testi folyamatainkat és megtanulhatjuk alakítani is azokat.

Segítségével megőrizhetjük, javíthatjuk egész lényünk egészségét, harmóniáját, ellenálló- és teljesítőképességét.

Várunk mindenkit sok szeretettel termeinkben:

1070 Budapest, Király u. 51.
6721 Szeged, Takaréktár u. 2.

Információ: www.jalagati.hu
e-mail: jalagati@jalagati.hu

Óráink:

Jalagati Jóga
Jalagati Reggeli Jóga
Jalagati Női Jóga
Jalagati Arany Jóga



Egész évben vakáció a tanyán, strandolás Gyopárosfürdőn.

RAVASZ TANYA

A Ravasz tanya kiválóan alkalmas kirándulások (óvodástól - nyugdíjasig), rendezvények, csapatépítő tréningek, baráti, családi összejövetelek lebonyolítására.

A helyiségekben rossz időben is jól szórakozhat.

Alapszolgáltatásaink:

- állatsimogató (kacská, birka, póni, csacsi, kutya, cica)
- tanyamúzeum (több száz régi paraszti eszköz)
- madárgyűjtemény
- kilátó (az alföldi róna szépségei és állatvilága)
- játszótér (jászat, ping-pong, lengőbóka, stb.)
- játszótér (hinta, csúszda, gólyaláb, foci, stb.)
- kerékpározás

Egyéb szolgáltatások:

- sétakocsikázás, lovaglás (futószárny)
- szabadtéri sütés-főzés (bográcsban, tárcsalapon)
- csapatjátékok, akadályversenyek (pusztaolimpia)
- technikai sport (buggy, quad, cross)

Gyopárosfürdőtől 10, Orosházától 4 km-re, Pusztaföldvár felé félúton található az 1800-as években alapított Ravasz tanya, ahol 12 hektáron pihenő és szórakoztató központot alakítottunk ki.

- csendes, tanyai pihenő (panzió, étterem, múzeum, játszótér, állatsimogató, kilátó)
- technikai sportolásra épített pálya (buggy, quad, cross) pihenőházzal

A két különálló részt 800 méteres aszfaltúti köti össze.

Négy napraforgós minősítésű, akadálymentesített tanyasi szálláshely 15 főig.

6 szobás (1, 2, 3 ágyas),
szobánként LCD TV, fürdőszoba, WC.
Jól felszerelt közös konyha.
A szállóvendégek ingyenesen igénybe vehetik a tanya alapszolgáltatásait.

Programajánló a környéken:

- Kardoskút - Fehér-tó "Természeti csoda"
- Tótkomlósi - Szlovák tájház, Róza fűzfő
- Mezőhegyes - Kocsimúzeum, Ménes
- Szabadkigyós - Wenckheim-kastély
- Gyula - Vár, Fürdő, Erkel-ház
- Szarvas - Arboretum
- Ópusztaszer - Nemzeti emlékpark

A lélek játszója, avagy a rekreáció fogalma egy 18 éves szemszögéből

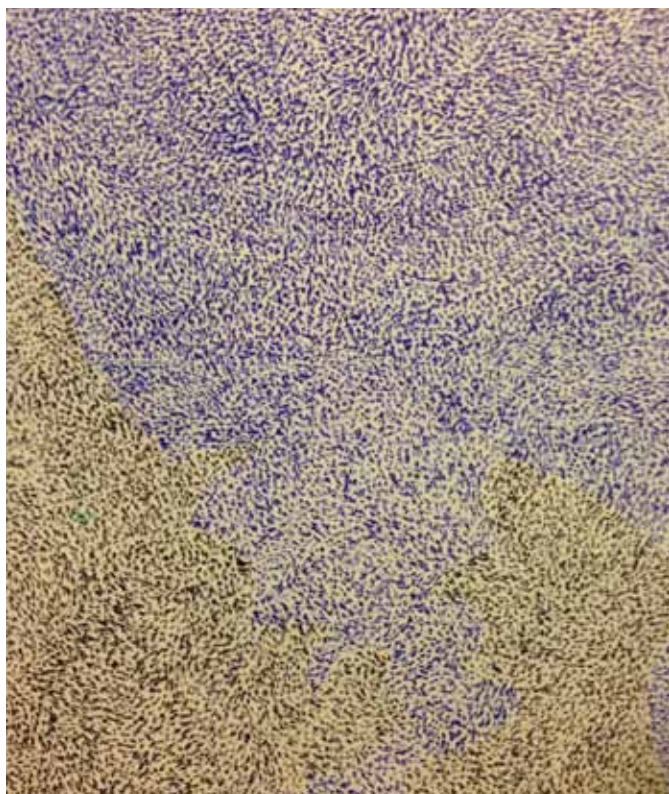


Szerző neve: **CZEILINGER DORINA**
Titulusa: diák
Intézmény helye: Petőfi Sándor Római Katolikus Német Nemzetiségi Általános Iskola és Gimnázium
E-mail: dorinda05@citromail.hu
Web site: facebook.com/CzeilingerDorinaArt
Levelezési cím: 1185., Budapest, Sztinya utca 47.
Érdeklődési köre: képzőművészet, olvasás, pszichológia, sport, zene

Gyerekkorom óta rajzolok. Intenzívebben azonban csak körülbelül 4 éve. Az alkotás lelki-jólétem (well-being) aspektusából egy rekreációs tevékenység. Bár a fogalom mivoltával és fontosságával csak nemrégiben találkoztam, azonban maga a lélek rekreálása több mint 6-7 éve foglalkoztat.

„A kevesebb néha több!”

Irracionális kijelentésnek gondolom, ha valaki önmagát tökéletesnek titulálja. Emberek vagyunk, így senki sem az, tehát én sem. Kis gyerekkorom óta ún. lelki eredetű betegségek kísérik végig az Életem röggös útjait. Mindig is egy optimista és derűlátó személyiség voltam (vagyok). Soha nem éreztem magam másnak, avagy keve-



sebbnek, nem estem a lelki gödröm mély csapdjába. Kitarással, idő illetve energia ráfordítással elérheted problémáid forrásaihoz vezető kikapukat. Ha tisztában vagy önmagaddal és képességeiddel, akkor legyőzhetetlen és boldog lehetsz.

A szabadidő eltöltésének kultúrája gyerekkorban

Több éven keresztül kutattam azt a fajta tevékenységet, mely elhozza számomra a pszichológiai-jólétet. Ezáltal mindenféle időszakom volt. Varrástól egészen a gyöngyözésig át a több mint tízféle sporton keresztül az olvasásig. A rekreáció lényege, hogy amit teszünk (legyen az akár fizikai vagy kulturális tevékenység) kikapcsoljon és semmiféleképpen sem felesleges illetve haszontalan időtöltésnek tudjuk be. Ezek egytől-egyig lekötöttek és élveztem is mindet, de nem eléggé ahhoz, hogy lelki egészségem pozitív irányt vehessen.



Rekreáció a művészetben

A gimnázium életem egy fontos epizódja. Jelenleg is egy vecsési gimnázium büszke végzős diákjaként tanulok. Számomra ezek az évek jelentik a legtöbbet.

Az iskola első évében kezdett foglalkoztatni a művészet. Ekkor még csak mindenki által jól ismert mesefigurákat illetve motívumokat rajzoltam. Kifejezett szórakozás visszaneézni régebbi próbálkozásaimat, illetve, hogy az idő elteltével mennyit fejlődtem.

Az alkotás a szívemben egyre nagyobb teret foglalt el. A művészet terén mindig is kerestem a határaitam, melyeket átléphetek, így az évek során többféle technikával próbálkoztam már. Festéstől egészen a grafitokon át a tollrajzokig. Régebbi (Picasso, Rothko, Klee, Kandiszkij, Pollock... etc.) illetve kortárs festőművészek alkotásai biztattak, ihlettek arra, hogy komolyabban kezdjek foglalkozni az alkotás művészetével. Végül az absztrakt művészet volt az, mely megalapozta azt, melyet képviselek. Az absztrakció a 20. századi művészet legkiemelkedőbb eredménye, amely tökéletesen megszabadult a tárgyaktól való függéstől, azaz a művész pontosan úgy ábrázolja a világot, amilyennek ő látja.

Többféleképpen próbálkoztam e művészeti irányzat elsajátítására.

Külön öröm volt számomra, amikor megismerkedtem a pontozás technikájának művészetével (pointillizmus), hiszen a színezés számomra mindig is egy kihívást jelentett. Az, hogy több ezrenyi pont egy egységet tud alkotni az első perctől kezdve lenyűgözött.



Pontosan az én szigetem



Ez így Pont jó

Ezt követően egy 21. századi, kortárs festőművész egyedi és lehangoló munkái inspiráltak arra, hogy vonalak illetve formák segítségével hozzam létre alkotásaim teljességét. Ezeket az alkotásait bonyolult témát felölelve értőn megkomponált alakcsoportokkal illetve idealizált képekkel hozta létre.

Ezekből kiindulva kezdtem meg önálló absztrakcióm kialakítását. Mára már mind a vonalazás, mind a pontozás technikáját sikerült saját szintre emelnem. Van mikor a két kivitelezési mód találkozik a rajzaim során.

Az alkotás szeretete

A művészet aktusa elhozta azt, mely éveken keresztül csak egy Pandora szelencéjébe bújt platói távlat volt. A lelki békét, a lelki betegségek és az ezáltal gondok teljes megszűnését.

Az érzés, amikor rajzolok, felbecsülhetetlen. Ilyenkor egyfajta láthatatlan burokba kerülve kizárom a körülöttem lévő világot. Rajzolni így éjszaka szeretek a legjobban. Általában olyan szinten sikerül belemélyülnöm egy-egy rajz kidolgozá-





sába, hogy csak később veszem észre, hogy már a Nap is felkelt...

„Csodálatos életre születtél!” – állítja vakmerően Rhonda Byrne. Amikor életünk rossz irányba sodor bennünket, eltöprengünk vajon miért születtünk? Mit szán nekünk az Élet, és abból mi mit szeretnénk elérni valójában? Arra, hogy boldog és kiegyensúlyozott kapcsolatainknak örülhessünk, vagy, hogy láthatatlan burokból zárva elszigeteljünk magunk körül mindenkit és mindent?

Az Élet bárhova is sodor minket a döntések sokasága a mi kezünkben van. Már csak az a kérdés, hogy élünk-e velük, vagy csak hagyjuk, hogy a Sors ringasson bennünket az Élet nagy vizén.

Születésünk során megtanulunk ragaszkodni, félni, szeretni és érezni. Mindennapjaink által tapasztaljuk meg egyre erősebb ingerekben a boldogságot, a fájdalmat, a bánatot és gondolataink erejét. Ezek képessége határtalan. Félelmetesen lenyűgöző, hogy a fejünkben lejátszódó vágyaink mekkora hatalommal bírnak felettünk. Azonban, ha jól alkalmazkodunk önmagunkhoz, megérthetjük érzelmeink „mondanivalójának” lényegét.

A külső behatások, a lelki jelenségek, mint például az érzékelés, a gondolataink, a cselekvések, az emlékezés és a képzelet jelentős szerepet játszanak a pszichológiai én fejlődésében. A rekreáció szabadidőben eltöltött kulturális, társas, játékos, illetve mozgásos tevékenységek összessége, melyek az ember számára biztosítják egy-egy fáradt kimerítő nap után a lelki békét, a pszichológiai jólétet. Fontos, hogy e cselekvés ne legyen megterhelő, plusz teher. Kulturális rekreációnak hívunk bármely olyan szellemi ténykedést, mely segít kiszakadni a mindennapjainkban megélt racionális világból egy olyan gondolati síkba, amely támogatja a bennünk megbúvó úgynevezett jól-létet (well-being). Ilyen például az olvasás, az írás, a tanulás és a képzőművészet bármely területe (szobrászat, festészet, építészet... stb.)

Tulajdonképpen minden attól függ, hogy mire mennyi energiát, időt vagyunk hajlandóak fordítani. Tehát lelkünk boldogsága nagymértékben önmagunktól függ. Minden az idő kérdése. Ha van idő, van egészség, szórakozás, életmód és rendezett környezet.

Pár hete volt szerencsém megismerkedni a rekreáció elméleti meghatározásával, habár maga a tevékenység gyakorlatiassága már évek óta él bennem. Kisgyerekkorom óta egy idegrendszeri betegség (ambuláns epilepszia) kíséri életem. Szerencsésnek vallom magam, hiszen e betegségből nekem csak a „legkisebb” fokozat jutott. Tünetei gyógyszerrel kezelhetők, sőt akár ki is nőhető. Azonban az epilepszia mellé sorakozott néhány különböző típusú kényszerbetegség (pl.: trichotillomania), melyekre az orvostudomány tényleges megoldást még nem talált. Az orvosok, az ezzel kapcsolatos könyvek és az internetes oldalak mind azt javasolják, hogy találjam meg a lelki megnyugvást, melyek egész biztosan megszüntetik kényszerbetegségeimet. E tevékenységek kutatása repített az álmaim felé, miszerint meggyógyulok. Ezáltal sokféle korszakom

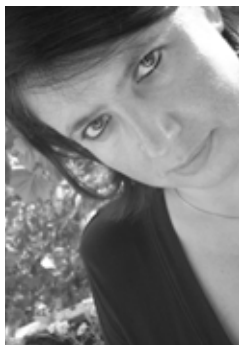
volt. Többek közt gyöngyözős, naplóíró, éneklős, tornázós, táncolós, fotós, varrós... stb. Annyi mindenben hittem, hogy elhozza a várt békét, de mindig csalódnom kellett; egy idő után már nem adtak örömet ezek az újdonsült hobbik. A mai napig szeretem üzni ezeket, hiszen a rekreáció fogalmának értelmezése szerint a legfőbb, hogy élvezzem, amit teszek. (Bár mai napig szeretem üzni ezeket, mégis a rekreáció lényege, hogy élvezzem, amit teszek.) Soha nem adtam teret az akadályoknak, mindig küzdöttem a kitűzött cél érdekében, nem hiába.

A gimnázium első éve: új tanév, új hely, új közösség. Szívtöm bevándorlójává vált ez időszakban az olvasás. Minden könyvnek meg van a maga világa, mely helyet adott egy nyugodt én kialakítására. Azonban az iskolai idő szűkössége végett csökkent az elolvasott könyvek száma. Sajnáltam, hogy egy sikeresnek induló folyamat a lelkem gyógyulásáért csak így abbamaradt.

Nem kellett keresnem, magától rám talált az, aminek köszönhetek mindent: az alkotás művészetét. Általa büszkén kijelenthetem, hogy meggyógyultam. A mai napig eltűnt az összes létező tünet, melyek megkeserítették mindennapjaimat. Mára már csak egy rossz álmom az egész, mintha mi sem történt volna.

Nem telik el nap úgy, hogy ne rajzolnék valamit. A munkáimnak címet egyáltalán nem adok. Véleményem szerint, hogy mit ábrázol a kép, az mindenki egyéni fantáziájára van bízva. A Rorschach tintafolt-teszt is egy ilyen hasonló elvre épülő pszichológiai gondolat, melynek célja, hogy az adott pszichológus feltérképezhesse a vizsgálati alany benyomásai által felépített személyiségjegyeit. Egy idézettel zárnam soraimat: „Semmi sem változtatja meg jobban az életünket, mint az önmagunknak feltett kérdések.” Greg Leroy ■





Rovatvezető: **MOSONYI HELGA**
Somogyi Károly Városi és Megyei
Könyvtár
6720 Szeged, Dóm tér 1-4.
+36-62/425-525
www.sk-szeged.hu

FUTÁS: A KOCOGÁSTÓL A MARATONIRA VALÓ FELKÉSZÜLÉSIG (VÁLOGATÁS)

Budapest, GABO, 2014.

„Bárki, aki fut, megelőzi azt, aki gyalogol, és bárki,
aki gyalogol, megelőzi azt, aki üldögel.” Tom Bunk

„Futás” keresőkifejezésre több százezer találatot kapunk a világhálón, de a témában megjelent magyar nyelvű könyvek száma is százhoz közelít. Lehet akkor még újat írni a futásról? Glen Thurgood, Gareth Sapstead és Chris Stankiewicz, angol sportszakemberek, a futás témakörének teljeskörű feldolgozására vállalkoztak, rendkívül hasznos információkat nyújtva a kezdő és gyakorlott futók számára.

A gazdagon illusztrált szakkönyv egyedülálló abból a szempontból, hogy látványos, színes, nagyméretű *anatómiai ábrák* segítségével bemutatja a futásban részt vevő izmokat, inakat, csontokat, mintegy bepillantást nyerünk, mi zajlik le testünkben futás közben.

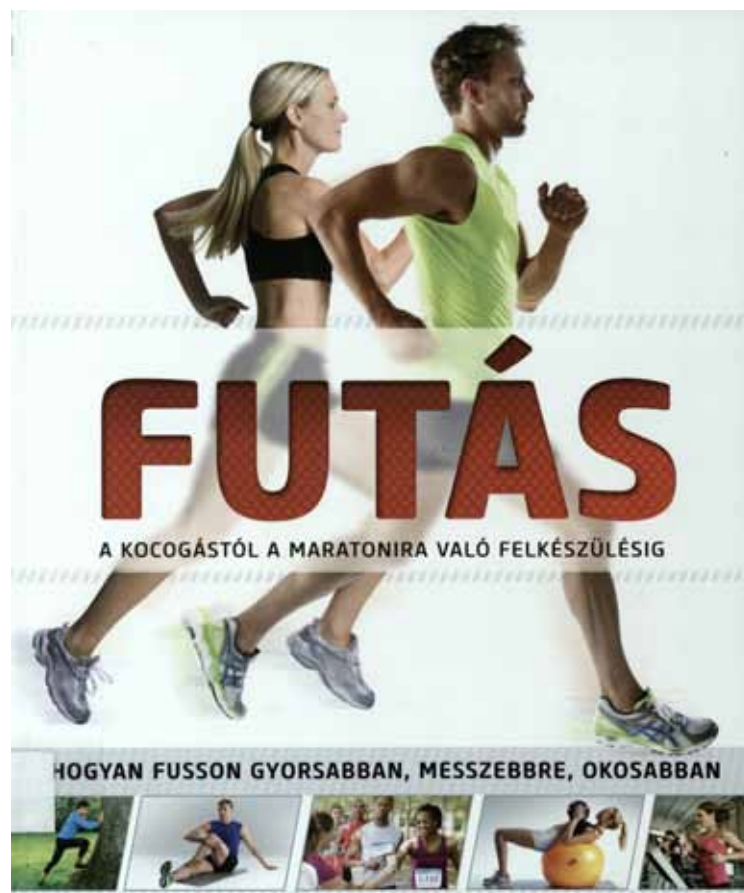
Minden sportolónál fontos a megfelelő egészségi és edzettségi állapot, ezért mielőtt nekiiramodnánk, első lépésben fel kell mérnünk állóképességünket, hogy annak megfelelően célozzuk meg a megfelelő terhelést. Ezután felkészülhetünk a futásra, testben és lélekben, valamint a jó minőségű felszerelés beszerzésében. A szerzők részletesen foglalkoznak a futócipő kiválasztásával, a megfelelő ruházattal, az edzéshez illő táplálkozással, folyadékfogyasztással. Akár edzéseként futunk, akár versenyen, a kielégítő bemelegítés és levezetés alapvető az optimális teljesítmény eléréséhez. A kötetben számos, fotókkal illusztrált *gyakorlatsormintát* találunk.

Minden edzés célja, hogy erőfeszítéseinket egy konkrét irányba fókuszálja, legyen az egy verseny, vagy egy személyes elérendő szint. Külön fejezet foglalkozik az edzésterv készítésével, a futás változatossá tételével, a túledzés tüneteivel, az edzésnapló vezetésével. Az érdeklődők *edzéstervmintát* találnak a kötetben 5 kilométeres, 10 kilométeres, félmaratoni és maratoni távra is.

Sokan gondolják úgy, hogy néhány kemény edzéssel jól felkészülnek a versenyre, azonban edzésterhelésben már két-három héttel a verseny előtt célszerű elérni a maximumot. Ezután csökkenteni kell a terhelés mértékét. Ez az időszak az ún. „*tapering*”, vagyis „*rápihenés*” szakasz. Egyáltalán nem kell félni attól, hogy elveszítjük megszerzett edzettségünket, ugyanis a rápihenés időt ad az izmoknak, hogy feltöltődjenek a glikogénraktárak.

A futás intenzív sport, így nem ritkák a sérülések. Az utolsó fejezet hasznos tanácsokkal szolgál, hogyan kerüljük el a futósérüléseket és hogyan kezeljük a futópanaszokat. (izomhúzódás, burzitisz, fáradásos törés, talpi bőnye gyulladása stb.)

Akár még csak kocog, akár már félmaratonit fut, mielőtt legközelebb felhúzná a futócipőjét, érdemes fellapozni és alaposan tanulmányozni e nagyszerű, széles érdeklődésre számot tartó szakkönyvet. ■





Kalandozás-bolondozás

(nyári napközis tábor)

Szeretné tudni azt, hogy amíg ön dolgozik, a gyermeke mivel tölti idejét a nyári szünet alatt? A felsőtárkányi Aktív Életmód Központ egy korosztályoknak (4-7éves; 8-15 éves) megfelelő, élménydús, nyári napközis tábort szervez gyönyörű, zöld környezetben, pedagógus felügyelettel, étkezéssel, melyre most jelentkezhet. Táborral kapcsolatos tájékoztatónkat, igény - felmérőnkét, jelentkezési lapunkat megtalálják honlapunkon (www.hegyikristaly.hu), valamint érdeklődhetnek Vital Spa Clubunk recepcióján (tel.: 36/780-601).



Aktív Életmód Központ szolgáltatásaiból:

Vital Spa Club nyitási akciós ajánlata: MÁJUS -20%!!!

Vital SPA Club -unk sikeresen elindította a régió első Gravity Training (funkcionális edzés módszer) csoportjait, amire becsatlakozási lehetőség még van és igény szerint új csoportokat is indítunk. Személyi edzőnk, Posztós Kata személyre szabottan is szívesen foglalkozik vendégeinkkel.

Vital SPA Club ajánlatok:	1 alkalom	10 alk. bérlet
Fitness-szauna kombinált	1.200 Ft	9.600 Ft
TRX / Gravity Training csoportos	800 Ft	6.400 Ft
Intenzív gyógymasszázs 30 perc	1.600 Ft	12.800 Ft

Bohémtanya Bevezető áraink:	1 alkalom	5 alkalmas bérlet	10 alkalmas bérlet
Futószáras oktatás (30perc)	1.500,-Ft	6.000,-Ft	12.000,-Ft

Vital Liget ünkben várjuk a természetkedvelő vendégeinket egy jó bográcsozásra, nyársalásra, roston sütésre. Minden eszköz bérelhető.

Szépítészet: Akció: hétköznap 09:00 – 13:00 között + 1 perc GRÁTISZ!!!

szolárium: 1 perc, 80 Ft, 100 perc 5.000 Ft
Mesterkozmetikusunk, Farkas Martina a 06-70/275-4331-es számon várja a szépülni vágyókat.

Egyéb rendezvényekre, cégeknek csapatépítő tréningekre, iskolák, óvodák szabadidős eseményeire helyszínt, eszközt, személyzetet biztosítunk, akár a teljes program megszervezését is vállaljuk. Igényeit Singlár Kata programvezető felé jelezheti a 06-70/945-8094-es telefonszámon. Nagy szeretettel várjuk kedves vendégeinket!

HEGYIKRISTÁLY ÖKO-PARK KFT. - Felsőtárkány - Tel.: (36)780-601
Facebook: Aktív Életmód Központ - WWW.HEGYIKRISTALY.HU



Áraink az áfát tartalmazzák.



Együtt a Romákért Egyesület
6724 Szeged, Tavasz u. 4.
Adószám: 18475128-2-06
email: kincses.ferenc1@gmail.com

Az Együtt a Romákért Egyesület a TÁMOP-6.1.2.-11/1-2012-0913 „Mozdulj az egészségedért!” nyertes pályázatát 2014. január 8-tól indította el, s a projekt befejezése 2014. szeptember 30-án várható.

A projekt keretében 14-18 év közötti fiatalokat ismert meg önmagával, segíti az egyén és közösség viszonyának konfliktusmentes együttműködését, rávilágít az egészséges életmód minden szegmensére, a drámapedagógián, a táncon, a hangfürdő terápiáin át segít egy egészséges jövőbeni életmód elemeinek megismerésében és gyakorlásában.

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A személyi edző szerepe a teljes körű fitnessz elérésében

The role of the certified personal trainer to achieve extensive fitness



Szerző neve:
UNGVÁRI MÁTÉ
 Men's Health fitness szakértő és
 személyi edző, International Well-
 ness Institute tanár
 mate.ungvari@gmail.com,
 allatember@vipmail.hu
 Fotók: internet



További szerző:
DR. FRITZ PÉTER
 főiskolai docens
 rekreációs szervező és
 egészségfejlesztő szak szakfelelős
 Eszterházy Károly Főiskola
 Sporttudományi Intézet, Eger
 pfritz@hotmail.hu



Összefoglaló: A fitnessz manapság az egyik legdina-
 mikusabban fejlődő szakterületté és üzleti iparrá
 vált. Fejlődése a technika fejlődésének köszönhető.

A civilizációs fejlődés következtében létrejött mozgássze-
 gény életmód ellensúlyozása érdekében mind többen és
 többen veszik igénybe a fitnesszhez tartozó különböző szol-
 gáltatásokat, így például a személyi edzést. A fitnessz több
 módon lehet definiálni, legalapvetőbb jelentése a valamire
 való képesség. A mindennapokban az optimális mentális és
 fizikai teljesítőképességet jelenti. Az optimális fitnessz állapota
 fundamentális összetevője az egészségnek, melynek eléré-
 sében hatékonyan segíthet az okleveles személyi edző, aki
 teljes körű életmódprogramot ír kliense számára. A személyi
 edzés az edző és a kliens közötti kölcsönös kommunikációra
 épülő one-to-one, vagyis egy időben, egy kliens személylé-
 re szabott preventív edzésfolyamat. A személyi edzésnek az
 egészséges populáción kívül különböző speciális célrétege
 is van. A személyi edző képzettség az EHFA által kifejlesz-
 tett EREPS rendszerben az EQF 4-es szintjéhez tartozik,
 melynek kidolgozott kompetenciarendszere van. A szemé-
 lyi edzőknek nagy szerepe van a lakosság egészségneve-
 lésében. Az okleveles személyi edzők klienseik életmódját
 pozitív irányba terelik. Az edzők a lakosság nagy részével
 kapcsolatba kerülhetnek egyrészt közvetlenül az edzéseken,
 sportfoglalkozásokon, másrészt közvetetten a klienseik által
 hordozott megváltozott életszemlélettel. A személyi edzés
 alapvetően preventív szemléletű, így a prevenció minden
 szintjén alkalmazható módszer a teljes körű fitnessz fejlesz-
 tésére.

Kulcsszavak: fitnessz, személyi edzés, egészség, preven-
 ció, rekreáció



Abstract: The fitness has become the most
 dynamically improving specialty and industry. This
 improvement thanks to the technical progress. On
 account of the civilisational development sedentary lifestyle
 has been evolved. In order to compensate more and more
 people resort to fitness services, for example personal
 training. Fitness can be defined in many ways, but the most
 elemental meaning of it is the capability for something.
 Normally it means the optimal mental and physical perfor-
 mance. The optimal state of fitness is the fundamental part of
 the healthy lifestyle. A certified personal trainer who creates
 an extensive lifestyle programme for their clients can help
 them effectively to reach that state. The personal training is
 an one-to-one training process, which based on the mutual
 communication between the trainer and the client. Beyond
 the healthy population, the personal training has different
 kinds of special targets, too. The personal trainer qualification
 belongs to the fourth level of EQF, which was developed
 in the EREPS system by the EHFA. The personal trainers
 play an important role in the people's health education. The
 certified personal trainers change their clients' life in a positive
 way. The trainers can connect with their clients directly at
 the trainings, at the sport activities. On the other hand they
 can also connect with their changed philosophy indirectly.
 Basically the personal training has a preventive aspect that is
 why the prevention can be practised in all levels to develop
 the extensive fitness.

Keywords: fitness, personal training, health, prevention,
 recreation

A FITNESSZ FOGALMA

A fitnessz fogalmát számtalan módon, több megközelítésből
 próbálták már definiálni. A legtöbb ezzel a témával fog-
 lalkozó kutató egyetért abban, hogy a fitnessz rá-
 termettséget jelent egy adott dologra. A fitnessz
 szót először Herbert Spencer, egy brit szo-
 ciológus használta az 1851-ben megje-
 lent Social Statics című munkájában. Az
 eredeti kifejezés *survival of the fittest*,
 vagyis a legfittebb túlélése volt. Ké-
 sőbb Charles Darwin is ezt a fogal-
 mat használta a természetes szelek-
 cióknak nevezett folyamat leírására.
 A genetikában a fitnessz a genetikai
 anyag evolúciós képessége a meg-
 őrződésre, így az az élőlény fittebb,
 aki több utód nemzésével, nagyobb
 számban adja tovább a génjeit a kö-
 vetkező generációknak (Stansfield;
 1997).

A fitnessz a mindennapi életben az opti-
 mális testi, lelki állapotot jelenti. Ide tartozik
 még a szociális kapcsolatok menedzselésé-
 nek képessége, valamint az, hogy az egyén a
 változó terhelésekhez alkalmazkodni tudjon. Fontos
 a környezet minősége, élhetősége is, így lesz maximá-
 lis az egyén teljesítő-, illetve cselekvőképessége. (Corbin,
 Charles B., Pangrazi, Robert P., Franks, B. Don; 2000)



A rekreációban, illetve versenysportban is több megközelítésben beszélhetünk fitnessről. Legalapvetőbben a fitness a jó kondíciót, optimális egészségi állapotot jelent mind szubjektív, mind objektív módon. Ezt az állapotot rekreatív tevékenységek végzésével, tudatos, valamint ésszerű edzéssel, illetve az egészséges (sport esetén specifikus) étkezéssel érhetjük el. (Szatmári; 2009)

Fitness, mint állapot

A fitnesset tekinthetjük egy állapotnak, mely a minőségi élet ismérveit tükrözi. Ennek az összetevői nem mindenki számára jelentik ugyanazt, különböző beállítódású, életvezetésű, stb. egyénnek más lesz a fontos, vagyis egyes embereknél inkább a testi, fizikális, másoknál a lelki, spirituális összetevők kerülnek túlsúlyba, mint a fitness domináns összetevői. (ACSM; 2012)

Tökéletes közérzet, optimális fittség

K. H. Cooper (1990) szerint a fitnesshez, vagyis a tökéletes közérzethez, illetve annak kialakulásához tartozik néhány fundamentális összetevő. Szerinte akkor lesz tökéletes a közérzet, ha ezek az alkotóelemek egyensúlyban vannak. Az általa deklarált összetevők az aerob testgyakorlás, a Pozitív Étkezési Terv, valamint az érzelmi egyensúly; nem korlátozza csupán testi, vagy lelki részre.

A rendszeres (heti 4-5 alkalom), mérsékelt intenzitású (döntően aerob, vagy steady state tartományon végzett), alkalmanként minimum 30 perces fizikai aktivitás egészségfejlesztő, illetve azt megőrző hatású. Az aktív életmódnak hatalmas szerepe van a gyakran említett rizikótényezők csökkentésében, ide tartoznak a különböző szív- és érrendszeri betegségek, a magas szérum koleszterin szint, a vér triglicerid szintje, a magas vérnyomás, a magas testzsírtartalom, a csökkent inzulin szekréció, valamint a felesleges só- és ásványi anyag felhalmozódás. (Lambert E., Bohlmann I., Cowling K.; 2001, Szakály; 2013, C. J. Caspersen, K. E. Powell, and G. M. Christenson; 1985):

„A rendszeres testmozgás, különösen az állóképességi, erő-állóképességi tevékenységek kedvező hatást gyakorolnak a pszichoszomatikus fejlődésre, segítenek optimalizálni a testösszetételt, valamint a motorikus teljesítmények szintjét is javítják.” (Szakály, 2013. 122.o.)

A tudatos étkezésnél figyelembe kell venni az egyén életmódját, és annak elemeihez optimalizálni a mikro-, makro nutriensek fogyasztását, valamint a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadék szervezetbe juttatását. (Melvin W., Dawn A., Eric R.; 2012)

Fitness, mint sportág

1984-ben, az USA-ban tartották az első fitness versenyt, Wally Boyko kezdeményezésére. A sportágnak, mint versenysportnak komplex szabályrendszere van. A testi szépségnek, a sportos megjelenésnek és a gyakorlatok technikai tudásának is nagy szerepe van. A versenyek három részből állnak. Az első egy estélyi ruhás bemutatkozás, ahol az intellektust és a megjelenést is értékeli a bírók.

A második részben a fűrdőruhában felsorakozott versenyzők testének arányosságát, izomtónus arányait, illetve harmonikus járását pontozzák a bírók. A harmadik részben egy 90 másodperces szabadgyakorlatot mutatnak be a versenyzők, ez a verseny fő része. Itt pontozásra kerülnek olyan képességek, mint például a ruganyosság, lazaság, erő és az akrobatikai elemek kivitelezése. (Tanya; 2013)

Fitness mint iparág

A fitnessre tekinthetünk úgy is, mint iparágra. Fejlődése a technikai fejlődésnek köszönhető. A fitness szektor résztvevői: fitness klubok, azok vendégei, edzők, menedzserek, nonprofit és állami szervezetek, érdekképviselet szövetségek, rendezvényszervezők, oktató cégek, a táplálékkiegészítők és sporteszközök gyártói, beszállítói, forgalmazói, valamint a média résztvevői.

Mind újabb edzéstípusok jelennek meg a fitnessztermek palettáin. Az egyén a beállítódásához, egészségi-, fittségi állapotához mérten tud részt venni az egyéni vagy csoportos foglalkozásokon. Az edzéseken kívül a táplálékkiegészítők, sporteszközök piaca is hatalmasra duzzadt, szinte nem lehet olyan edzőtermet, fitness központot találni, ahol ne szerepelnének ezek az árlistán.

Számtalan fitness fesztivállal találkozhatunk, melyek lehetnek tematikusak, vagy átfogóak. Az egyik legmeghatározóbb és legismertebb fesztivál a Rimini Wellness, mely minden év májusában kerül megrendezésre és az egész fitnessvilág képviselteti rajta magát. Itt mutatják be az új edzéstípusokat, sporteszközöket, valamint a sportszakemberek különböző továbbképzéseken vehetnek részt.

A fizikai aktivitás tudatos alkalmazása

A mozgás szükségletünk, melyet mind rekreációs, mind élsport szinten élvezhetünk. Ezt végezhetjük szervezett formában, vagy ad-hoc jelleggel is. Fritz Péter (2011) szerint a mozgásos rekreációt kategorizálhatjuk, mint nem edzés jelleggel végzett tevékenységek, rekreációs edzés, hobby-sport, kiegészítő eljárások és relaxációs technikák. Minden kategóriához tartozó tevékenység végzése hatékonyabb, ha képzett szakemberek által instruált formában veszi őket igénybe a rekreálódni vágyó egyén. A személyi edző a rekreációs edzésben, illetve a hobby-sportban tud legjobban a kliense segítségére lenni.

A személyi edzés kialakulása

„A személyre szabott edzés bizonyos formája az élsport megjelenésével egyidejű. Klasszikus, fitness célokat kielégítő változatával már a XX. század elején találkozhatunk, amikor is nem konkrétan egyes fizikai képességek kiemelése volt a cél, hanem az általános testi-lelki teljesítmény és közérzet javítása.

A személyi edzés mint önálló hivatás viszonylag új keletű. Kialakulása az USA-ból eredeztethető, elsősorban New York, Florida, illetve Dél-Kalifornia területére tehető. Kezdetben modellek, film sztárok, politikusok vették igénybe ezt a szolgáltatást. Mára már teljesen elfogadottá és elérhetővé vált az átlagemberek számára is, hogy megfelelő végzettséggel rendelkező személyi edzővel edzhessenek.” (Zopcsák; 2010)

Az 1930-as években kialakult a súlyzós edzés iránti érdeklődés. Ben és Joe Weider az USA-ban kidolgozták a testépítés alapelveit, majd 1946-ban megalapították az IFBB (International Federation of Body Builders) nevű szervezetet. A II. világháború



után a lakosság mind az egészség megőrzésére törekedett, így tudatosabban kezdett étkezni, mozogni. 1950-től már dolgoztak sportszakemberek mint személyi edzők. Egyre több edzőterem nyílt, valamint televíziós műsorok indultak fitness témában. (Weider; 1981)

Az 1960-as években Dr. K. H. Cooper először használta az aerob testmozgás kifejezést, és megalkotta a „Tökéletes közérzet programját”. 1990-től egyre többen csatlakoznak fitness klubokhoz, divat lett a sportolás. Egyre több szervezet képzett személyi edzőket világszerte,

valamint a legtöbb fitness terem bővítette szolgáltatásait a személyi edzéssel.

Magyarországon a rendszerváltozás után terjedt el a fitness, illetve személyi edzés, először a klasszikus aerobik órákkal, majd a gyógytorna, pilates, jóga, és majd csak később a többi, ma populáris irányzatokkal.

Eleinte Budapest volt a központ, később az ország minden területén elérhetővé vált a személyi edző szolgáltatás. Itthon is elterjedtek a külföldi trendek, azaz nemcsak fitness termekben, hanem outdoor környezetben, vagy a kliens otthonában is igénybe lehet venni személyi edzést.

Hazánkban is egyre erősödő igényt keltenek a globális társadalmi és környezeti tendenciák hatásai (inaktív (ülő) életmód, egészségtelen táplálkozás, stressz, az egészségügy helyzete, stb.). (Kovács; 2007)

Számos problémát vet(ett) fel az, hogy nem megfelelő végzettséggel rendelkező úgynevezett személyi edzők foglalkoztak a kliensekkel. Az edző megfelelő szaktudása hiányában a kliens maradandó egészségkárosodást is szenvedhet. A Kormány 157/2004. (V.18) Korm. Rendelete alapján 2005. január 01-től csak a rendeletben leírt végzettség(ek)el folytathat oktatói, edzői tevékenységet. „Fontos kérdéskör tehát, hogy a személyi edzést mint hivatást kezeljük, - melynek hasonlóan a társszakmákhoz - megfelelő érdekvédelemmel, szakmai fejlődési lehetőségekkel és szabályozott működési feltételekkel kell rendelkeznie.” (Zopcsák; 2010)

A személyi edző

Definiálnunk kell, hogy kit nevezünk személyi edzőnek, és milyen ismeretanyaggal, kompetenciahálóval kell rendelkeznie. Az okleveles személyi edző (CPT – Certified Personal Trainer) „olyan szakirányú végzettséggel és ismerettel rendelkező sportszakember, aki egyénre szabott preventív fittségi edzést, valamint életmódprogramot tud tervezni és kontrollálni kliense adottságainak, egészségi állapotának, fittségi céljainak maximális figyelembevételével. A személyi edző nem csupán az egyes kondicionális (motorikus) képességek, részterületek fejlesztésére, hanem a globális egészségmegőrzésre, teljes fitnessre, azaz a „tökéletes közérzet” programjára helyezi a hangsúlyt. Egy személyben motivál, oktat, edzési, táplálkozási, és életmód tanácsadói szerepet lát el. A személyi edzés tehát az edző és a kliens közötti kölcsönös kommunikációra épülő one-to-one, vagyis egy időben egy kliens személyére szabott preventív edzésfolyamat.” (Zopcsák; 2010)

A fitness szakemberek legfőbb közös jellemzője az, hogy sportszakirányú alapképzettséggel rendelkeznek, így a szakmai ismeretek birtokában vannak. Ezen tudásanyag kevés lenne egy



korszerű személyi edzés program tervezéséhez, illetve levelezéséhez. Az okleveles személyi edzőknek megfelelő kommunikációs képességgel, átfogó egészségtudatos ismeretekkel, vendégorientált és perszonalizált szolgáltatások kialakításának ismereteivel kell rendelkeznie. A szakma folyamatos fejlődése miatt ismernie kell a legújabb fitness trendeket, illetve a korszerű eszközpark alkalmazását. Fontos továbbá a csapatmunkára való képessége, és a klientúrája menedzselésének képessége. Mivel a fitnessiparban számos tevékenységi kör létezik, ezért az EREPS (European Register of Exercise Professionals) feladata az, hogy az úgynevezett „regisztrációs minősítés” által elismerje a hivatásos edzők egyéni teljesítményét. Az EREPS-be való belépés szakképzettséghez kötött, de a szervezet elismer egyéb eredményeket és az iparágban szerzett tapasztalatot is. Minden egyes tevékenységi körhöz a szükséges szakképzettséget három „összetevő”, illetve „rész” határozza meg. A szakképzettség részei olyan alapvető előírások, melyeket az Európai Egészség- és Fitness Szövetség (EHFA) fejlesztett ki. Az EHFA előírásainak alapja az Európai Szakképzési Keretrendszer (EQF), egy közös európai hivatkozási rendszer, mely összeköti a különböző országok képzési rendszereit és „összehangolóként” értelmezhetőbbé teszi azokat.

A személyi edző az EQF 4-es szintjéhez tartozik, melynek meghatározó elemei:

- szaktudás: széleskörű tárgyi- és elméleti tudás a munka vagy a képzés területén,
 - készség: kognitív- és gyakorlati készségek skálája sajátos problémák megoldására a munka vagy a képzés területén,
 - szakértelem: általában előrelátható, de meg is változható munka- és tanulási környezetben önállóan szervezi tevékenységét, valamint mások rutinszerű munkáját ellenőrzi, felelősséget vállal mások értékelése és fejlődése területén.
- Ezekon kívül az EHFA 7 szekcióban írja le a személyi edző szak tudásának követelményeit:
- A személyi edző szerepe,
 - Funkcionális anatómia,
 - Élettan,
 - Táplálkozás,
 - Pszicho-szociális aspektusok a fitness és egészség területén,
 - Egészség és fitness értékelése: információgyűjtés és -elemzés,
 - Edzésadaptáció, -tervezés és -programozás.
- (EHFA; 2010)

A személyi edzés célrétegei

A személyi edzés tudásanyaga jelentős részben az élsport edzéselméleti és gyakorlati követelményrendszerére épül. A versenysportokhoz képest itt azonban a kliensek céljaiban, mo-

tívációban, az egészségi állapotukban rejlő különbségek miatt eltérő edzéscsoportokat kell alkalmazni. A foglalkozásokon elsősorban az egészséges populáció vesz részt, akik az általános fitességi célokat tűzik ki maguk elé. Megkülönböztetünk speciális populációt, melybe különleges figyelmet igénylő egyének tartoznak, vagyis a gyerekek, idősek, kismamák és a fogyatékkal élők. Jellemző betegségekkel rendelkező egyénekből álló csoportot is definiálhatunk. Ide tartoznak például az osteoporosis-szal, izomsorvadással, túlsúllyal, krónikus stresszel, diabetes-szel rendelkezők, étkezési zavarban szenvedők, szív és érrendszeri megbetegedéssel élők, stb.

Prevenziós – betegségmegelőző program

Prevenzió alatt a betegségek kialakulásának megelőzését, vagyis az egészség megőrzését értjük. Három csoportot tudunk megkülönböztetni: az elsődleges (primer), másodlagos (szekunder), és a harmadlagos (tercier) prevenziót, más néven a rehabilitációt. Minden csoportnak más lesz az egészségi állapota, illetve elérendő célja.

A primer prevenziós csoport egészséges, célja az egészsége megőrzése, illetve fejlesztése. Fontos szerepe van a minőségi életvitel összetevőinek (egészséges étkezés, optimális edzéstervelés, stresszcsoökkentő technikák, optimális mentális állapot).

A szekunder csoportnál már jelentkeznek a kialakult, vagy kialakulóban lévő betegségek tünetei, de a mindennapi életvezetést döntően még nem befolyásolják. Fontos a rizikófaktorok feltérképezése, valamint azok mentén egy optimális életmódprogram kialakítása.

A terciér prevenzióban (rehabilitáció) a betegség már kialakult, a mindennapos életvezetésben is gondot okoz. Itt a teendő hasonló, mint a szekunder csoport esetén, de teljes körű team munka szükséges; együtt kell dolgoznia az orvosoknak, dietikusoknak, gyógytornászoknak. A cél az adott állapothoz képest maximális teljesítőképesség elérése. Személyi edző csak széles körű tájékozódás (konzultációja a team tagokkal) után foglalkozhat a csoporttal. Minden csoport esetében döntő fontossággal bír az egyén egészségközpontú gondolkodásának kialakítása.

A személyi edzés program felépítése

A személyi edző feladatprofilja elég széles, életmódprogramot ír, melyhez fontos tudni a kliens jelenlegi állapotát, így a program elején anamnézist vesz fel, mely tartalmaz többek között egy egészségügyi kérdőívet, egy beszélgetést a klienssel, mely folyamán kiderül a kliens sportmúltja, (sport)sérülései, (sport)ártalmi, egyes betegségek családban való halmozódásai, stb. (NASM; 2010, 2011)

A teljes körű vizsgálathoz az edzőnek tudnia kell kliense életmódjának legtöbb elemét (munkavégzés típusa, rekreálódási, étkezési szokások, káros szokások, stb.), melynek elemzésével és módosításával optimálisan módosíthatja azokat.

Később nyugalmi, valamint terheléses tesztekkel felméri a kliens fitességi állapotát (állóképesség, erő,

izületi mozgékonyosság, statikus- és dinamikus tartáshiba tesztek, stb.) és a testalkati mutatóit (testmagasság, testsúly, BMI, testzsírszázalék, stb.). A tesztek átfogó elemzése és értékelése után az edző feladata, hogy a kliens minél hamarabb elérje céljait. Fontos, hogy preventív szemlélettel állítsa össze a programot és kliense egész életmódját pozitívan módosítsa. A realizált kiinduló szinthez, a célokhoz, és a rövid-, illetve hosszú távú lehetőségekhez tervet készít, levezényli, miközben alkalmazza a fitességi edzés elveit, módszereit. (ACSM; 2013, ACE; 2010)

Fontos, hogy az edző, illetve a kliens visszajelzést kapjon az eredményességről, ezért időnként (6-8 hetente) újabb tesztelés szükséges, majd az így kapott eredmények kiértékelése után a program változtatása szükségszerű lehet.

Jelenleg az egyik legkorszerűbb és leghatékonyabb módszer az OPT™ (Optimum Performance Training) modell, mely 3 fő szakaszra bontja az edzést, így megkülönböztet stabilizációs, erő, valamint gyorsasági fázisokat, melyeket még tovább differenciál a hatékonyság érdekében. (NASM; 2011)

A személyi edzés legfontosabb jelzője a személyre szabottság, ezért hatékonyabb, mint egy hagyományos csoportos edzés.

Konklúzió

A fitness az élet minden területére kiterjedő fogalom, de fontos, hogy megfelelő aspektusból vizsgáljuk, így beszélhetünk róla, mint valamire való képesség, hatalmas iramban fejlődő iparág, önálló sportág, vagy mint a tökéletes közérzet állapota. Kijelenthetjük, hogy annak ellenére, hogy a személyi edző munkája elsősorban a testi fitesség fejlesztésére irányul, mégis eredményesen segítheti a lakosságot a teljes körű fitesség állapotának eléréséhez. Fontos, hogy okleveles, megfelelő szakképzettséggel rendelkező személyi edzőt alkalmazzunk, aki tudásával valamennyi célcsoportot optimálisan fejleszthet.

IRODALOM

- American College of Sports Medicine (2013): ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription 9th ed., Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, US.
- American College of Sports Medicine (2012): ACSM's Health/Fitness Facility Standards and Guidelines-4rd Edition. Human Kinetics
- American Council on Exercise (2010): ACE Personal Trainer Manual: The Ultimate Resource for Fitness Professionals (Fourth Edition). ACE
- C. J. Caspersen, K. E. Powell, and G. M. Christenson (1985): Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Rep. 1985 Mar-Apr; 100(2): 126–131.
- Cooper, K. (1990): A tökéletes közérzet programja. Sport, Budapest.
- Corbin, Charles B., Pangrazi, Robert P., Franks, B. Don (2000): Definitions: Health, Fitness, and Physical Activity. President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest, Series 3 n9 Mar 2000
- Európa Tanács Miniszteri Bizottsága



(2006): Európai Sport Charta és a Sport Etikai Kódexe. Európa Tanács Információs és Dokumentációs Központ, Budapest.

- European Health & Fitness Association (2010): EHFA L4 STANDARDS & COMPETENCIES FRAMEWORK. http://www.isca-web.org/files/HESE/hese_Library/EHFH_-_L4_Standards.pdf (letöltve: 2013. 10. 11.)
- Fritz Péter (2011): Rekreáció mindenkinek I. rész Mozgásos rekreáció. Bába Kiadó, Szeged.
- Szatmári Zoltán (2008): Rekreációs edzéstan, SZTE-JGYPK, 2008. Szeged
- Kovács Tamás Attila (2004): A rekreáció elmélete és módszertana, Fitness Kft, Budapest.
- Kovács Tamás Attila (2007): A rekreáció főbb irányzatai. Civilizációs kihívások, rekreációs válaszok. Magyar Sporttudományi Szemle, 2007/2. sz. 3-12. p.
- Kovács Tamás Attila és Szollás Erzsébet (2008): Edzéstan alapok - Fitt - tan, Tan-segédlet, Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság, Budapest.
- Lambert E., Bohlmann I., Cowling K. (2001): Physical activity for health: understanding the epidemiological evidence for risk benefits. Int J Sports Med 2001;1:1-15. 28.
- Melvin W., Dawn A., Eric R. (2012): Nutrition for Health, Fitness & Sport. McGraw-Hill
- National Academy of Sports Medicine (2011): NASM Essenti-

- als of Personal Fitness Training. Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, US.
- National Academy of Sports Medicine (2010): NASM Essentials of Corrective Exercise Training. Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, US.
- Stansfield, W. D.(1997): Genetika – elmélet és gyakorlat. Panem – McGraw-Hill, Budapest.
- Szabó József (2006): Rekreáció, Az elmélet és gyakorlat alapjai. JGYTF Kiadó, Szeged.
- Szakály Zsolt (2013): Sportedzés – Elmélet és gyakorlat. Szerzői kiadás, Győr.
- Szatmári Zoltán (2009, szerk.): Sport, életmód, egészség. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Tanya Bunsell (2013): Strong and Hard Women: An ethnography of female bodybuilding. Routledge
- Weider, J. (1981): Bodybuilding, the Weider approach. Contemporary Books.
- Zopcsák László (2010): Személyi edző képzés tanfolyami jegyzet. International Wellness Institute
- 157/2004. (V. 18.) Korm. rendelet - a sport területén képésítéshez kötött tevékenységek gyakorlásához szükséges képesítések jegyzékéről ■



- Fit World Fitness szolgáltatásai:**
- konditerem, Technogym és Life Fitness gépparkkal
 - kardióterem 20 darab géppel
 - aerobic
 - személyi edzés
 - senior tréning
 - stretching
 - masszáz
 - szolárium
 - szauna
 - büfé
 - táplálékkiegészítők
 - funkcionális és trx edzések

Szeged, Dózsa Gy. u. 12.
70-414-9900
www.fitworld.hu



- Fit World PUNCH aerobic terem**
- pilates
 - női és dinamikus jóga
 - spinning
 - kangoo
 - gerinctréning
 - stretching
 - senior tréning
 - boks edzések

Szeged, Kazinczy u. 2.
70-414-9902

1ST INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEISURE, RECREATION AND TOURISM „COMPASS TO HEALTH”

CALL FOR ABSTRACTS

On behalf of the Organizing Committee the Institute of Sport Sciences and Physical Education in association with the Institute of Geography at University of Pécs we are inviting you to the “1st International Conference on Leisure, Recreation and Tourism” (ICLRT) which will be held in Harkány, Hungary. The conference is organized by two Institutes of University of Pécs Faculty of Sciences.



The event will take place in the four star Thermal Hotel Harkány from the 16th to 18th of October 2014. The conference has been supported by CEERA (Central-Eastern-European Recreation Association) and University of Pécs.

In our modern and rapidly changing world, with stress and other significantly harmful factors influencing our everyday life, the role of recreation, leisure time, health preservation, illness prevention, health-conscious lifestyle and sport are increasingly important in order to live a healthy life.

Therefore the conference will provide a platform for all participants involved in any fields related to the topics of Leisure, Recreation and Tourism. The conference is interdisciplinary, and supportive of new and emerging researches.

We invite submissions of individual papers (oral presentation) and poster presentations.

Research papers, theoretical and practical papers are both welcome in any leisure, recreation and tourism related topics including, but not limited to:

Leisure and Recreation

- Recreation and Sport Business
- Health, Fitness and Wellness
- Indoor and Outdoor Recreation
- Recreation for People with Disabilities and Adapted Physical Education
- Recreation in Different Life Cycles
- Theory of Recreation
- Rehabilitation and Sports Medicine

Tourism

- Tourism products
- Thematic Supply in Tourism
- Tourism Infra-and Superstructure
- Education and Tourism
- Tourism and Travel
- Tourism Development
- Tourism Marketing
- Tourism Regions and Destinations

If you are interested offering and organising a session please inform us with the detailed plan until 1st of May 2014.

Accompanying Events

PhD Course for students related to Health, Recreation and Leisure Studies

-On day 0 – 15th of October 2014.

-A whole day of interdisciplinary studies (physical activity + theoretical lectures) of well-being. PhD and Master Students as well as Animators are all welcome. The course ends with a final score and with a Credit Transfer Certificate

Full details on the accompanying events will be enclosed in the 2nd Call for Abstracts and the conference website (www.iclrt.hu) from April 2014.

Important deadlines:

Deadline for submission of abstracts: 31 May 2014

Notification on acceptance of the abstracts: 1 July 2014

Deadline for early registration: 31 July 2014

Deadline for registration: 10 September 2014

Abstracts will undergo an editorial review and will be published in an electronic proceeding. Authors of selected abstracts of high quality and relevance will be invited to submit full paper after the conference for the Conference Proceedings, incl. ISBN.

Abstract submission guidelines

And further information: visit ICLRT website at: www.iclrt.hu

Looking forward to welcoming you in Harkány! ■

Rekreáció gyerekszemmel: A futás és a rekreáció kapcsolata



Rovatvezető: **VARGA MELINDA**
melinda.v.pannoni@gmail.com
<https://www.facebook.com/melinda.vargapannonia>

Nagy Lili

Kispesti Pannónia Általános Iskola

6.b

Varga Melinda

2016. 08. 31.

Budapest

A futás és a rekreáció kapcsolata

Ki gondolná, hogy a rendszeres futás nem csak edzettebbé, kitartóbbá, ellenállóbbá tesz hanem még boldogabbá is teszi tőle. Tudományos vizsgálatok bizonyítják, hogy a rendszeres futásnak testi elégedettség fokozó hatása van. Lássuk miről van szó! Napjainkban a futás illetve a kocogás népszerűsége növekedő tendenciát mutat, amely főleg a praktikuságának köszönhető: szinte semmilyen felszerelést sem igényel, csak egy jó futócipőt. Bárhol végezhetjük, hiszen majdnem mindenhol találunk olyan területet átmozgathatjuk és kikapcsolhatjuk magunkat egy fel-egyenes kocogással, futással. Nem kötött életkorhoz és akármilyen edzettségi szinten végezhetjük. A rendszeres futás hatására nem csak az aerob állóképesség nő, hanem számos anyagcsere, légzőszervi, kiválasztó rendszeri, hormonális és idegrendszeri változás is bekövetkezik. Az agy endorfin szabadít fel, amely boldogság érzetet vált ki, ezt rekreációnak nevezzük. A rekreáció a szabadban a boldogság vagy a pihenés érdekében végzett tevékenység, a fáradtság, feszültség feloldása, a testi-lelki-sellemi feltöltés.

A Szentesi Üdülőközpont



Szabadidőparadicsom a festői szépségű Kurca folyó partján! A Szentesi Üdülőközpont a természetvédelmi oltalom alatt álló Széchenyi ligetben, a várost átszelő Kurca folyó ölelésében található. Kedvezményes árakat és komplex szolgáltatást biztosítunk vendégeink részére. A környéken egyedülállóan az árnyas liget közepén a folyópart mellett 124 férőhely, valamint fa és kő apartmanok közül választhatnak. Szállóvendégeink a fürdő szolgáltatásait térítésmentesen vehetik igénybe. Az aktív pihenés után egy kis relaxálásra is megoldást kínál az Üdülőközpont. Termálvizünk 2000 méter mélyről 85°C-osan tör fel. Hűtéssel 42, 38 és 35°C-osan kerülnek a medencékbe. A termálvíz régóta ismert jótékony hatása, hogy a benne található rengeteg ásványi anyag és ion számos egészségügyi problémára jelenthet megoldást. A Szentesi Üdülőközpont egy oázis a horgászok szerelmesei számára, hiszen a háztól néhány méterre a Kurca folyó kanyarog. Szeretnénk Önt is vendégül látni! ■

Tel.: +36/63 400-100 • E-mail: info@udulokozpont-szentes.hu • Web: www.udulokozpont-szentes.hu



A táplálékkiegészítőktől nem csodát kell várni



Szerző: **VARGA-TÓTH TAMÁS**
hjalmarth4mm3r@gmail.com
Fotó: **internet**



Beszélgetőpartner:
DR. FRITZ PÉTER
főiskolai docens
Az Egri Vízilabda Klub táplálkozási
tanácsadója
Eszterházy Károly Főiskola
Sporttudományi Intézet, Eger
pfritz@hotmail.hu

Minden évben vannak olyan országos programok, amik a népesség körében népszerűsítik a különféle mozgásformákat. A palettán lévő megannyi sportolási helyszín közül pedig a kondicionáló és fitness termék emelkednek ki, ahol az emberek megannyi lehetőség közül választhatnak. Az növekvő konditermi látogatók mellett viszont egyre gyakoribb a különböző shakerek látványa is, illetve a táplálékkiegészítő termékek fokozatosan magától értetődővé válik. Ellenben mennyire hatásosak ezek a készítmények? Milyen árnyoldalaik lehetnek fogyasztásuknak? A táplálékkiegészítők edzés soráni fontosságáról, és a hazai fitness kultúra negatív oldalairól beszélgettünk **Dr. Fritz Péterrel**.

Maga a konditerem mint intézmény mennyire alkalmas arra, hogy az emberek megszabaduljanak a felesleges kilóiktól?

A konditerem maga a legegyszerűbb megoldás a fittség eléréséhez. Egy részről ez egy zárt, fűtött helyiség, szép lányokkal és csinos fiúkkal tele. A konditermekbe járás többcélú is lehet: folytathatunk professzionális munkát, vagy szellemi rekreációs tevékenységként is felfoghatjuk, ahol egy jót beszélgetünk miközben vizuálisan feltöltődünk. A probléma abban rejlik, hogy semmilyen szakmai felkészültséget nem igényel a heti/havi bérlet megvásárlása. Ezért ha valaki megengedheti magának, akkor be-mehet, és azt csinál, amit akar. Ez egyben önmagában foglalja a veszélyt is. Sajnos akár komoly sérüléseket, vagy akár maradandó testi károkat is szenvedhetünk. Ekkor még csak a mozgásról magáról beszéltünk. Fontos kitérni arra, hogy a szakemberek szerint a mozgás az gyógyszer, aminek vannak mellékhatásai. Egy gyógyszert sem úgy veszek be, ahogy én azt gondolom, hanem egy szakember írja elő. A fitness terület ebből a szempontból egy kontrollálatlan környezet, mind jogi, és szakmai szempontjából. Ezt úgy lehetne helyrehozni, hogy bizonyos feltételekhez lehetne kötni a kondibérlet vásárlását.

Milyen feltételekre gondol?

Például egy fittségi állapot felméréshez, vagy egy orvosi igazolásához. Ha belegondolunk, egy nyári táborba a gyerekeket sem lehet úgy elvinni, hogy az orvos nem ad ki róla igazolást, hogy nincs neki fertőző betegsége. Ha élsportoló, vagy sportoló vagy, akkor sportorvosi igazolás nélkül nem kaphatsz engedélyt a versenyzésre. A konditeremben semmilyen hasonló előfeltételnek nem kell megfelelni.

Ezzel kapcsolatban a ma olyan divatos testkép jelenségét muszáj megemlítenünk. A 90'-es évek tájékán, mikor ez az egész betört Magyarországra, kezdtek megjelenni a garázsfitneszek, a garázs video kölcsönzőkkel és non-stop-okkal együtt. Ebben a korszakban a külföldről behozott másod-harmad hullámú fitnessgépek voltak tendenciózusak a termekben. De szerencsére változott a helyzet. A 2000-es évek elhozták a kardiógépeket, és mára a test külső megjelenése mellé az egészségünk fejlesztése is fontossá kezd válni. Talán jó irányba fordulni látszik mindez.

Az egészségipar gazdasági szektorában is hatalmas fejlődések történtek: Magyarországra betörték a multicégek. Viszont a kondicionáló termékekhez hasonlóan a cégek kiegészítőit árusító üzletekkel is a kontrollálatlanság problémája áll fenn: az eladó meg sem kérdezi az ember életkorát, így ameddig a pénztárca bírja, A-tól Z-ig bármelyik táplálékkiegészítő terméket megvásárolhatja egy kiskorú is.

Párhuzamként lehetne vonni a dohány, és az alkoholtermékek árúsításának szabályozását is. Míg ott érvényben van egy jogi szabályozás, addig a jelenlegi kérdéskörben még csak nem is hallottak ilyenről. Ha belegondolunk, akkor a gyógyszerek világában is számos termék elérhető, különböző mellékhatásokkal, árképzéssel. A táplálékkiegészítőknél is ugyanez fordul elő, csak nincs szabályozva.

Ön szerint miért lettek ilyen sikeresek a franchise cégek?

Ekkora lenne a kereslet a modern táplálékkiegészítő iránt? Most az egészség egy nagyon előtérbe helyezett faktor, ami éjjel-nappal szól a médiában, és óriási marketingje van. Ennek személy szerint örülök, csak ehhez megfelelő szakember háttér kellene, hogy ne a maga útján menjen végbe. Ha a táplálékkiegészítőkre gondolunk, akkor azt gondoljuk át, hogy nem lenne annyi cég, annyi üzlet, annyi termék és árukészlet, ha nem lenne rájuk kereslet. Valóban, vannak kisebb- nagyobb cégek, de hazánkban már megtalálhatóak a legnagyobb európai vállalatok képviselői is. Ez utóbbi azt foglalja magában, hogy van egy minőségi kontroll a cégeknél. Anno 20 évvel ezelőtt is be lehetett szerezni kiegészítőket, de akkor tényleg csak pult alól volt lehetséges. Ami esetleg egy plusz veszélyt hordozhat magában, és ami egy nagy fegyver is lehet az ember kezében, az a világháló. Itt még jobban szüretlenül, ismeretlen csodaszereket lehet beszerezni. Ha

ezt nem megfelelő szakértelemmel, vagy szaktudással tesszük, vagy kérjük ki a különböző egészségfejlesztők, vagy orvosok tanácsát, akkor nagyon komoly egészségügyi kockázattal járhat fogyasztásuk.

*A legelterjedtebb táplálékkiegészítők mi-
ben tudnak segíteni?*

A táplálékkiegészítők egy fokozottabb igénybevétel mellett tudnak jó hatást gyakorolni, gondolok itt a mentális és fizikai teljesítményre is. Segíthet a teljesítmény növelésében, a regenerációban, a prevencióban. Egy élsportolónál nem mindegy, hogy hányszor betegedik meg egy évben. Ide sorolnám még a sérüléseket is, amik elsősorban edzésproblémákból adódnak. Ezeknek a kiküszöbölésében hatalmas mankót jelentenek a termékek az edzőknek és a sportolóknak. Aki pedig rendszeresen, rekreációs céllal edz egy kitűzött konkrét cél elérése érdekében, azoknak lehet szedni.

A szellemi teljesítmény körében azokra a stressz faktorokra gondolok, amik körbe vesznek minket. Az egyik termék az elfogyasztott táplálék tápanyag tartalma az évtizedek alatt lecsökken (lásd növények, zöldségek, gyümölcsök összetételének változása). Egy egészséges, jól kiegyensúlyozott mindennapok eléréséhez szükség lehet táplálékkiegészítőkre. Az érme másik oldala viszont, amit én is tapasztalok, hogy ezeket a termékeket nyaklók nélkül, meggondolatlanul fogyasztva várják az emberek a csodát. Ez talán a legrosszabb tendencia mind közül.

Az átlagembernek, akinek heti 2-3 alkalommal van ideje elmenni sportolni mit ajánlana?

Én elsősorban azt tanácsolnám, hogy a napi szintű táplálkozásukat gondolják egy kicsit át. Tegyék tudatosabbá, változatosabbá. Ha ezek nem hozzák meg a várt eredményt, akkor nyúljunk csak kiegészítő készítményekhez. A trend viszont pont ennek a fordítottjának látszik. Az ember nem sok mindent gondol át a napi szintű életmódjával kapcsolatban, hanem baráti, és egyéb információkra hallgatva a legkönnyebb utat választja: megveszi a termékeket, hogy úgy nézhessen ki, mint kedvenc sportolója. Azt viszont nem veszik számításba, hogy az a versenyző napi hányszor edz, mennyi kalóriát éget el, és milyen intenzitású munkát végez napról napra. Ilyen szempontból a hivatalos sportolók életútjai kicsit félre vezethetik az olvasót, hiszen azt hitetik el vele, hogy ha ő is úgy csinálja, akkor ugyanezt az eredményt érheti el. Ez nem így van. Nem szabad bedőlni a marketingnek, egy jó fotónak, mert amögött egy szerződött reklámarc van.

Több termék szedése milyen egészségügyi kockázattal járhat?

Nem beszélve arról, hogy az egyik semlegesítheti a másik hatását, ez egyben feleslegesen megerőlteti a különféle szervrendszereket. Továbbá, léteznek ún. kereszthatások, amik nem, hogy



semlegesítik egymást, hanem pontosan felerősítenek egy-egy hatást. Köztudott, hogy a máj, és a vese funkciók terhelődnek meg a méregtelenítés során. Sokat lehet hallani a vesének a szerepéről, vagy a termékek vesét károsító hatásairól. A helyzet nagyon érdekes, ugyanis a termékeket gyártó cégekkel szerződött laboratóriumok egy táplálékkiegészítő hatásait vizsgálják az adott szervekre. Azt már kevesebben kutatják, hogy mi történik akkor, ha több ilyen faktor jelenik meg egyszerre, amik esetleg felerősíthetik a negatív hatásokat.

Néha az élsportolókkal vitázni szoktam, hiszen egyes üzletekben található termékek alkotóanyagai között doppinglistás is szerepel. A doppinglista nem a jogtalan előnyszerzés miatt, hanem a különféle anyagok egészségkárosító hatása miatt lett összeállítva elsősorban. Ennek a kérdéskörét a gyártók nagyon egyszerűen elintézték úgy, hogy mindenki saját felelősségre használja termékeiket. A konditerembe is saját felelősséggel lépünk be, és használjuk a gépeket. Erről viszont úgy gondolom, hogy az embereket legjobban félrevezető megoldás. Rövid időn belül egy állami, vagy jogi beavatkozásra szükség lesz, ugyanis ez egy rettentő kockázat.

Hogyan képzelné el ennek megvalósítását?

Én kiemelném az oktatás szerepét, és az egészségügyi szakemberek helyzetbe hozását. Szerencsére már a táplálkozástudományt oktatják a felsőoktatásban is. Mert beszélhetünk a gyógyszerhasználatnál, hogy keresse fel a gyógyszerészt és kezelőorvosát, de ilyen esetekben nem biztos, hogy az orvos felkészült. Annyira modern, és annyira friss kutatási eredmények alapján hozzák be a piacra ezeket a termékeket, hogy szélesebb értelemben a táplálkozással foglalkozó szakembereket kellene jobb helyzetbe hozni. Sajnos nagyobb edzőközpontokban sem elegendőek a személyi edzők, mert nem biztos, hogy ők tanultak erről. Sokan közülük hozott minta alapján dolgoznak, vagyis „az én edzőm is így csinálta” módszert használják, míg a kiegészítők terén ez nem alkalmazható. Ebben az esetben nincs egy mindenkire alkalmazható séma, hanem személyre szabott táplálkozási tervet kell felállítani.

Csodaszerről, vagy csak szemfényvesztésről beszélhetünk?

Összességében nagyon sokan félreértelmezik a dolgokat: kis munkához nagy befektetett pénz, pedig pont fordítva kellene. Ez alá még a marketing, a reklámok is lovat adnak, amik azt sugallják, ha ezt a kapszulát beveszed, akkor minden megváltozik magától. Ez egy tudatmódosítás, ami sehova nem vezet. Ehelyett inkább úgy kellene felfogni, hogy sok munka mellé egy picit tud segíteni a táplálékkiegészítő. Ha valaki az egészsége miatt jár le mozogni, akkor az egész életét ehhez kell igazítania napi szinten. Alapjában véve az életmódunk határozza meg az egészségünket, nem a tabletták. Azt hiszem, hogy jó kifejezés a táplálékkiegészítő, sokan ezt táplálék helyettesítőnek értelmezik. Talán a reklámoknak köszönhetően nagyobb hangsúlyt kap, mint amekkora a tényleges szerepe. ■

KERT hírek



Szerző:
ERDŐS TÍMEA
koordinációs központvezető
info@recreationcentral.eu
Fotó: **DR. SZATMÁRI ZOLTÁN,**
ERDŐS TÍMES, VASADI VIKTÓRIA

2014. április 22. A Föld Napja Egerben



A Közép- Kelet- Európai Rekreációs Társaság is képviseltette magát az egeri Érsekkertben a Föld Napja alkalmából megrendezett óvodásoknak és kisiskolásoknak szervezett programsorozaton. A jeles esemény a polgármester nyitóbeszédével kezdődött, majd egy közös faültetéssel folytatódott, ezzel is tudatosítva a gyermekekben a környezetvédelem fontosságát. Mindezek után a



szórakozni vágyók sorversenyeken, akadálypályákon és játékos vetélkedőkben teheték próbára ügyességüket és tájékozottságukat. A KERT váltóversennyel és focipályával várta az apróságokat, akik örültek, hogy kikerülhettek az óvoda falai közül, és a szabadban mozoghattak.

2014. május 5. Szocsi 2014, Téli Olimpia, ahogy Én láttam



2014. május 5.-én megrendezésre került a Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság keretein belül az idei második Életviteli Klub. Vendége Simon Ágnes sífutó olimpikonunk volt, aki előadásában beszámolt a 2014. évi Szocsiban megrendezett olimpiai élményeiről, versenyeiről. A bemutatott diasorban rengeteg személyes kép és dokumentum jelent meg. Ezek mellett nyíltan beszélt a kvalifikációja körüli botrányról és Papp Ildikóval való versenykapcsolatáról. Beleláthattunk az olimpia kulisszái mögé, hiszen Ágnes nemcsak képekkel illusztrálta az eseményt, hanem rengetek apró „olimpiai tárgyat” hozott magával. Kezünkbe vehettük az olimpiai öltözéknek topját, telefonját - melynek hátlapján a magyar zászló szerepelt -, beléptető kártyáját, képeslapokat, térképet

stb. Az előadás végén Olimpikonunk szívesen válaszolt kérdéseinkre, majd a bátrabbak személyesen is beszélgethettek, illetve fényképet is készíthettek vele.

2014. május 23. KERT bemutatkozás Kecskeméten!



A Kecskeméti Sportegyesületek Szövetsége meghívására a KERT részt vett a IV. Kecskeméti Nagy Sportágválasztón, mint a Sportszakmai Délután szakmai vezetője. A Társaságot **Dr. Szatmári Zoltán** ügyvezető elnök és **Dr. Fritz Péter** alelnök képviselte. A KERT bemutatása mellett színvonalas előadásokat hallhattak a megjelen-



tek az Arndt- Shultz szabály edzéselméleti értelmezéséről, egy sportedző pedagógiai modelljéről. Mindezek mellett beszélgetés formájában érintettük a sport és a táplálkozás összefüggéseit. Az előadások mellett táplálkozási tanácsadón is részt vehettek a megjelentek.

A KERT sikeresen bemutatkozott Kecskeméten, ahol magazinunkra is felhívtuk a figyelmet.

A rendezőknek köszönjük a meghívást, bízunk benne, hogy a jövőben is részt tudunk venni hasonló rendezvényeken Kecskeméten!

2014. május 31. Nivea Fitness Tour 2014

A KERT idén is – a tavalyi évhez hasonlóan – a gyermekek foglalkoztatásáról gondoskodott, hogy felszabadítsa a szülőket pár órára. A csarnok részen a színpad mellett Nivea sátor állt rendelkezésre játékokkal, rajzoláshoz és színezéshez kis asztalokkal és székekkel. Mellette helyeztük el a Jalagati Yoga Klub által biztosított mozaik



szőnyeget, ami a mozgásos programoknak adott helyet. Az óránként meghirdetett foglalkozások közül a *gyerek box* aratott nagy sikert – amit Ábrahám Péter kick-box edző tartott -, valamint a fit labdás játékok. Standunknál tudományos magazinunkat népszerűsítettük, és tevékenységeinkről tartottunk bemutatót az érdeklődőknek.

2014. június 13. 85. Ünnepi Könyvhét és Gyermekkönyvnapok - Szeged



A Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság standjánál megismerhették az érdeklődők a recreation című tudományos magazinunkat, szavazhattak kedvenc könyvükre, feliratkozhattak hírlevelünkre; délután élvezhették a frissítő masszázis jótékony hatásait és egy kis mozgásért cserébe azonnali ajándékot kaphattak. Megmozgattuk a Dugonics téren járókat kortól és nemtől függetlenül. ■

Stresszkezelés



Motó: Ne büntesd magad más hibájáért vagy ostobaságáért

Korunk felgyorsult élettempója és az állandósult versenyhelyzet kiemelten fontossá teszi a stressz kezelését.

A tréning főbb témái:

- A stressz fiziológiája és megelőzése
- A stressz tudatos megélése
- A stressz hatásainak utókezelése



Különleges módszertanú képzésünkről bővebben:

www.euromenedzser.hu/stresszkezeles


HOTEL E*STELLA **SUPERIOR

BELVÁROSI SZÁLLODÁNK KIVÁLÓ HELYSZÍN SZAKMAI TALÁLKOZÓK, TRÉNINGEK, KONFERENCIÁK MEGRENDEZÉSÉRE. A HOTEL E*STELLÁT AJANLJUK AZOK SZÁMÁRA IS, AKIK SZABADIDŐS TURISTAKÉNT LÁTOGATNAK EGERBE, HISZEN A VÁROS KULTURÁLIS LÁTNIVALÓI, A STRAND ÉS ÉLMÉNYFÜRDŐ, TOVÁBBÁ AZ USZODA PÁR PERCES SÉTÁVAL ELÉRHETŐ.




E*Stella Szálloda Hotel

KAPCSOLAT:
 3300 EGER, EGÉSZSÉGHÁZ UTCA 4.
 TEL.: +36/20/32-32-999
 +36/36/523-476
 FAX: +36/36/523-475
 E-MAIL: INFO@HOTELSTELLA.HU - WWW.HOTELSTELLA.HU




KERT Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság
 Central-Eastern-European Recreational Association
www.recreationcentral.eu


CITY PRESS




Szakmai partnerek
 Professional partners




Együttműködő partnerek, támogatók
 Cooperative partners, sponsors



Médiatámogatók
 Media supporters



Ezüst fokozatú támogató
 Silver grade supporter



Arany fokozatú támogató
 Gold grade supporter
 Szerencsejáték Zrt.



SportsArt
FITNESS

Napfényfürdő
Aquapolis
Szeged

Az ország egyetlen fitnessközpontja, ahol a bérlet lehetővé teszi a wellness-, gyógy-, élmény- és strandfürdő igénybevételét is!

**2014. SZEPTEMBERÉBEN NYÍLIK
A MEGAFITNESS LEGÚJABB
GYÖNGYSZEME SZEGEDEN,
A NAPFÉNYFÜRDŐ AQUAPOLISBAN!**

**KONDIGÉPEK • KARDIOGÉPEK • SPINNING
ALAKFORMÁLÓ EDZÉS • FITT BÜFÉ
TRX • KANGOO • PILATES
KÖREDZÉS • JÓGA**

10
**ALKALMAS
FITNESS-
BÉRLET MÁR
1000
FT-TÓL!***

**SZEGEDEN IS
TRENDET
TEREMT**



i További információ, kapcsolat:
6726 Szeged, Torontál tér 1.
Telefon: (06-62) 566 488
megafitness@napfenyfurdoaquapolis.com
www.napfenyfurdoaquapolis.com/megafitness



* Elérhető érvényes biometrikus bérlettel rendelkező Vendégeink számára.

**Napfényfürdő
Aquapolis
Szeged**

Kényeztetés.
Kaland.
Kikapcsolódás.

Őszi szezonbérletek

a Napfényfürdőben!

**Őszi öt hónapos
hétköznapi**
felnőtt: 28 000 Ft
SZTE hallgató: 9 000 Ft
nyugdíjas: 10 500 Ft

**Őszi öt hónapos
korlátlan**
felnőtt: 40 000 Ft
diák: 20 000 Ft

Őszi öt hónapos bérleteink
2014. szeptember 1-től
2015. február 15-ig érvényesek.

**Főszezonon
kívüli hétköznapi**
felnőtt: 42 000 Ft
SZTE hallgató: 15 500 Ft
nyugdíjas: 18 000 Ft

**Főszezonon
kívüli korlátlan**
felnőtt: 62 000 Ft
diák: 30 000 Ft

Főszezonon kívüli bérleteink
2014. szeptember 1-től
2015. június 15-ig érvényesek.

Éves hétköznapi
felnőtt: 65 000 Ft

Éves korlátlan
felnőtt: 99 000 Ft
diák: 52 000 Ft

Éves bérleteink
2014. szeptember 1-től 2015.
szeptember 30-ig érvényesek

Bérletváltást megelőzően kérjük minden esetben regisztráljon honlapunkon vagy személyesen!

A felnőtt bérletekhez 1 db ingyenes 14 év alatti gyermek bérlet igényelhető, illetve további 1 db gyermek bérlet 10 000 Ft-os áron váltható.
Bérletváltást megelőzően kérjük minden esetben regisztráljon honlapunkon vagy személyesen!

Bérleteink SZÉP kártyával is megvásárolhatóak!

Bővebb információért látogasson el weboldalunkra: www.napfenyfurdoaquapolis.com
f www.facebook.com/napfenyfurdo.aquapolis

Napfényfürdő Aquapolis Szeged Wellness-, Gyógy-, Élmény- és Strandfürdő
6726 Szeged, Torontál tér 1. Tel.: (06-62) 566-488

Szegedi Ifjúsági Ház

