

Tisztelt Cím!

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

Helyszín: Fitneszpark (50/36. és 663/5. helyrajzi szám), Bordányi Sportszarnok, Arany János utcai futballpálya, Faluház és Könyvtár
Időpont: 2021. szeptember 10. (péntek) 19:30 - 00.30
Szervező: Kulturális és Szabadidős Egyesület (6795 Bordány, Park tér 1.)

Programok:

19:30 Regisztráció (Fitneszpark)

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

20.00 - 21.00 Szabadtéri edzés a mobilodról? (Fitneszpark)

A szabadtéri edzés, vagyis a Street Workout az az edzésforma, amely gyakorlatilag semmilyen előképzettséget nem igényel, bármilyen edzettségi szinten el lehet kezdeni a tréningeket, ugyanakkor kifejezetten ajánlott, hogy a kezdetekben mindenképp kérjük szakértő tanácsát, mert a rosszul végrehajtott gyakorlatok több kárt okozhatnak, mint hasznot. Sőt a motivációt is hamar letörheti, ha nem a saját szintjének megfelelő gyakorlatokkal kezd valaki. Rengeteg internetes fórum és Facebook oldal foglalkozik a témával és Magyarországon is egyre több csoport alakul, ahová lehet csatlakozni. A HunBars például az egyik legnagyobb közösség, melynek tagjai rendszeresen szerveznek közösségi edzéseket és országos találkozókat is. A videómegosztókon szintén temérdek gyakorlatot bemutató kisfilm található kezdőknek és haladóknak egyaránt. Street Workout edzők saját videókkal szolgálnak, melyben akár lépésről lépésre bemutatják, hogyan hajtsuk végre helyesen a gyakorlatokat. Így előfordulhat az is, hogy a szabadban végzett gyakorlatok felépítésében egy virtuális edző segít kisfilmjével a telefonodról.

21.00 -23.30 Sportolj te is! – tollaslabda-, foci- és kosárlabda bemutató és sportolási lehetőség (Sportszarnok)

21:00 - 23:30 Sportolj te is! – Éjszakai alakformáló aerobik (Arany János utcai sportpálya).

A program teljes ideje alatt kóstoló a Homokhátság Szíve Zöldség- és Gyümölcsfeldolgozó Start Szociális Szövetkezet helyben megtermelt és helyben feldolgozott, előállított termékeiből.

23:30 A program zárása

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

Bordány, 2021. augusztus 18.



Böröl Róbert
Böröcsök Roland
elnök

