

„MOZGÁS=EGÉSZSÉG=ÉRTÉK” című, TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2019-01126

Kedvezményezett neve: Arosné Czakó Rita

Projekt címe: „MOZGÁS=EGÉSZSÉG=ÉRTÉK”

Szerződött támogatás összege: 1 761 079Ft

Támogatás intenzitása: 100 %

Projekt tervezett kezdési dátuma: 2020.01.01.

Projekt tervezett befejezési dátuma: 2020.12.31.

Felhívás azonosítószáma: TOP-7.1.1-16-H-083- 10

Beruházás helye (régió): Észak-Magyarország

Beruházás helye (megye): Borsod-Abaúj-Zemplén

Beruházás helye (helység): Sárospatak

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

A projekt tartalmának bemutatása

A gyógytestnevelésre járó gyermekeknek **2x 1hét tábort** tervezek, táboronként 10-10 fővel. A tábor ideje alatt minden nap lesz gerinctorna, csoportos és egyéni is. Hetente 2x gyógyúzás foglalkozásokra kerül sor a sárospataki Végardó Fürdőben. Kirándulást tesznek a festői szépségű Megyerhegyi Tengersizemhez az egyik délelőtt, amelyet szemétszedéssel kötnek össze. A tábor ideje alatt egyik nap kerékpárra pattannak és bejárják a város nevezetességeit. Kihasználva a Bodrog folyó lehetőségeit kajakozni, kenuzni fognak és kipróbálják a népszerű SUP sporteszközt. A gyermekek megtapasztalhatják, milyen lóháton tartásjavító gyakorlatokat végezni. A tábor ideje alatt az étkezést a Hetes étterem biztosítja. A tábor 2x 5 napja alatt a gyermekek szállítását kisbusszal lesz megoldva. A sportfoglalkozások között közösségépítő játékokra kerül sor.

A **felnőtt gerinctorna** csoportnak fél éven keresztül lesznek foglalkozásai, hetente 1 alkalommal a Navati jóga stúdióban. Lehetőségeink szerint a természetben is szeretnénk órákat tartani a város különböző pontjain, mint például Várkert, Bodrog part, Tengersizem, Sportpálya. A Sportpályán használhatjuk a szabadtéri kondiparkot is, amely szintén egy projektből valósult meg. A kültéri helyszínek ideálisak a hogy nagyobb nyilvánosság is bekapcsolódhasson a tevékenységünkbe. Több alkalommal szeretnénk workshopot/ nyílt órát szervezni a gerinc egészségének megőrzése érdekében. Közösségépítés céljából tervek között szerepel a túrával egybekötött torna is. A manapság népszerű Pilates gyakorlatait is megismerheti az érdeklődő lakosság.

További információ:

Arosné Czakó Rita (06 20 4281 353)

3950 Sárospatak Borsi út 40.

arosne.czako.rita@gmail.com



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

SZÉCHENYI 2020

