

Építsd újra önmagad!

Megerősödve térnek haza

Verejtékben úszó, mégis jókedvű arcok fogadják a látogatókat Ongán a művelődési házban. A Nippon Zengo és DORS edzéseket Zilay Zita edző irányításával végzik itt rendszeresen a vállalkozó kedvű helybéliek, mintegy újraépítve ezzel egészségüket.

Három megye harminc településén, hatezer résztvevő bevonásával zajlik az a program, melyet a HIKO HONKYOKUSHIN ALAPÍTVÁNY indított útjára. A különböző mozgásformák megismertetésének köszönhetően a résztvevők nem csak fittebbek és energikusabbak lesznek, de megelőzhető különböző krónikus betegségek kialakulása, mentálisan stabilabbá válnak, hosszútávon pedig a munkaerőpiacon is sikereesebbek lesznek.

Az edzéseket irányító Zilay Zitát arról kérdeztük, vajon miként fogadták a helyiek ezt a lehetőséget:

- Igyekszem figyelni rá, hogy változatosak, jó hangulatúak legyenek az edzések, s így a közös izzadás, összemosolygás sokszor feledteti a résztvevőkkel, hogy bizony megerősítőek ezek a gyakorlatok. Különböző területeken dolgozók járnak ide, de közös bennük, hogy mindannyian jobban bírják már a munkát annak köszönhetően, hogy megerősítettük az izmaikat.

- Minél többször jövünk, annál többször akarunk, s ez főként a jó hangulatnak köszönhető – mondta Szendrárné Paál Andrea.

- Mindannyian örülünk neki, hogy kicsit kiszakadunk a hétköznapiakból, edzések után kicsit megerősödve térhetünk haza - tette hozzá Esztián Gabriella.

Mivel már hosszú hónapok óta zajlanak a foglalkozások, azok, akik az edzések „kemény magját” alkotják, egyre inkább érzik, milyen pozitív hatással van életükre a rendszeres mozgás. Az edzéseken valóban mindenki 100 százalékosan odateszi magát. Akik rendszeresen járnak, jobban érzik magukat a bőrükben, hiszen a napi stressz levezetésére, feszültségoldásra is tökéletes ez a mozgás.

Az EFOP-1.8.6-17-2017-00015 azonosító számú – „A felnőtt lakosság prevenciós célú egészségfejlesztése a szabadidősport révén - Építsd újra önmagad” elnevezésű pályázat keretében megvalósuló ingyenes edzéseken túl a sporteszközöket, felszerelést, táplálékkiegészítőket is az alapítvány

finanszírozza, emellett sportfesztiválokön és edzötáborokon történő ingyenes részvételi lehetőséget is biztosítja.

A szabadidős sportok, különböző mozgásformák közül a szintén a pályázat keretében felkészített edzők az alapítvány profiljához legjobban illeszkedő sportágakat illetve edzés módszereket alkalmazták, mint a kyokushin karate, a Nippon Zengo torna és DORS funkcionális edzés. Mindezeknek köszönhetően a résztvevők fittebbek, energikusabbak lesznek a program végére, ami hozzájárul az egészségük megőrzéséhez, egészséges fizikumuknak és szellemüknek köszönhetően akár a munka világába való visszatéréshez is.