



Á Az elmúlt kilenc sportnap népszerűségére való tekintettel az adai Pilate-Relax Sportegyesület idén is megszervezte a rendszeres testmozgásra ösztönző X. Adai Tavaszai Sportnapot. A tíz évvel ezelőtti „Tegyél egy lépést az egészségedért” mottóval megindított kezdeményezés mára egy új szemlélet hírdetője is.

Április 14-én az adai Műszaki Középiskola sportcsarnoka adott otthont a rendezvénynek, ahol többféle sportolási lehetőségbe többek között kangoo-ba, crossfit-be, gymstick muscle-be, dinamikus yoga-ba, pilates-be és zumba-ba nyerhettek betekintést és egyben vehettek részt a testmozgásra vágyók, érdeklődők.



„Meggyőződésem, hogy napjainkban a sportnak, elsősorban a tömeg – és szabadidősportnak pedagógiai és egészségügyi szempontból kiemelt szerepe van. Társadalmunk mozgáshiánya és életmódja szemléletbeli hiányosságokra vezethető vissza. A mozgás szeretete elsősorban szemlélet és nevelés kérdése. A sport pozitív tulajdonságaiszinte azonnal érezhető változásokat idéz elő a szervezetben. Továbbá a rendszeres testedzés sokféle segítséget adhat a test súlyának megőrzése mellett társas kapcsolatok kialakításának lehetőségét, az önbizalom további növekedését és a testi-lelki harmónia elérését.”- hangsúlyozta Horvát Éva a Pilates-Relax elnöke, a program szervezője.



AA

A sportnap keretében alkotópályázat is lett hirdelve a Műszaki Középiskola tanulói számára, akik lelekedéssel és nagy számban ki is használták ezt a lehetőséget . a Pályázatok díjátadója a Sportnapo keretében bonyolódott le.



„Nem a jubileumi X. Sportnap volt a programsorozat csúcspontja – természetesen ez

visszavezethető arra, hogy a rendezvény anyagi vonzata miatt nem volt lehetőség neves oktatók részvételét finanszírozni az alacsony községi támogatásból, ugyanakkor érezhető az elvándorlás miatti létszámcsökkenés, illetve egyfajta érdekltelenség, közönyösség a közösségi programok iránt. Felmerül a kérdés: érdemes-e tovább csinálni? Azonban, ha csak 1-2 emberben tudatosul a testmozgással kiegészített életforma, az, hogy figyeljen oda magára és ne másoknak igyekezzen megfelelni, hogy magénal érezze azt, amit csinál, akkor már megérte. A Pilates-Relax Sportegyesület vezetőjeként küldetésemnek érzem, hogy tegyek a közösségért. Visszetkinde az Adai Tavaszai Sportnap tíz évére elmondhatom, hogy sikerült mozgásra bírnom minden korosztályt és minkét nemet. Ez mellett tíz éve vezetem a pozitívan működő egyesületemet és büszke vagyok arra, hogy a tagságban tudatosult a rendszeres testmozgás fontossága, a családom támogat és gyermekim is követői ennek az életmódnak.”- mondta el Horvát Éva.







AAA



AAA  
A képen látható Mates-Relax Sportegyesület bocsátotta rendelkezésre