



Egészség és fittség fórum

Kedves Tagszervezeteink, Sportolóink!

Ezúton hívunk meg Benneteket az EGÉSZSÉG és FITTSÉG alapképzésre. A képzés célja, hogy a Speciális Olimpia Egészséges Sportoló Program keretében a sportolók megismerjék az egészséges életmód fontosságát, a helyes táplálkozást. Továbbá a képzés keretében átfogó képet kapnak azokról a módszerekről, melyekkel napi szinten tudják az erőnlétüket fenntartani, karbantartani.

Időpont: 2018. január 19-20.

Helyszín: (Budapest III. Tankerület) Csalogány Óvoda, Általános Iskola, Készségfejlesztő Speciális Szakiskola, Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény, Kollégium és Gyermekotthon
Budapest, San Marco u. 48, 1034

Jelentkezés fogadása érkezési sorrendben: 2018. január 5-ig.
hammer.magdi@msosz.hu

A rendezvény házigazdái: **Hammer Ádám speciális olimpikon, vezető sportoló Kaiser Karina Hammer Ádám mentora, partnerjátékos**

Az egészség blokk vezetője:
Hammerné Gusztics Magdolna Családi Program Koordinátor, Elnökségi tag

A fittség blokk vezetője:
Kállai Ildikó Fitnessz Világbajnok, a Magyar Speciális Olimpia Szövetség egyesített fitnessz programjának vezetője



Az Európai Unió
Erasmus+ programjának
társfinanszírozásával



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA



MFB
Magyar Fejlesztési Bank
Zártkörűen Működő Részvénytársaság



American International
School of Budapest



Magyar
Labdarúgó
Szövetség
Grassroots
Igazgatóság



**Special Olympics
Hungary**





Első nap

Beérkezés **10 óráig a Csalogány Iskolába**

Budapest Speciális Fogászati Centrum meglátogatása

A sportolók részére nyújtunk személyes konzultációra lehetőséget. / Dr. Szmirnova Ilona /

Ebéd

Ünnepélyes megnyitó

Szűrőprogram – önkéntesekkel: vérnyomásmérés, súly és testmagasság, testtömeg index

WIDEX Kft. hallásvizsgálat

PROMOBIL Kft. járásanalízis /lúdtalpszűrés/

Közös program – SO TOTÓ

Sport

Kézműveskedés

Vacsora

Második nap

Reggeli

Dietetikus előadása az egészséges táplálkozásról

Bemelegítés-mozgás- nyújtás – **3 fő szabály**

Egyszerű sporteszközök használatával Kállai Ildikó, Hammer Ádám és Kaiser Karina bemutatja, hogy milyen gyakorlatokkal tudja a sportoló **a mindennapokban az erőnlétét fenntartani.**

Zárás ebéddel

Vidékről érkező sportolóknak és kísérőiknek a szállást a Csalogány Iskola kollégiumában biztosítjuk.

Az esemény létrejöttét a Magyar Speciális Olimpia Szövetség, az Európai Speciális Olimpia Szövetség és az EU Erasmus+ programja társfinanszírozása teszi lehetővé.