

# SZAKMAI BESZÁMOLÓ

## FITT LESZ SPORTEGYESÜLET

A FITT Lesz Sportegyesület 2014. április 21-én alakult meg 10 fő alapító taggal. A tagság többsége tevékenységét már az ezt megelőző években a Szekszárdi FITT Fialatok Sportegyesület For FITT Szakosztályában megkezdte.

### Egyesületünk célja elsősorban:

1. Sporttevékenység, sporttudományos tevékenység, a nevelés, az oktatás, a képességfejlesztés, a sporttevékenység, mint közhasznú tevékenység népszerűsítése, fejlesztése.
2. Diák-, tömeg-, és szabadidősport szervezése, támogatása és működési feltételnek biztosítása.
3. Az emberekben az egészséges életszemlélet, a sportszerű életmód, magatartás és képességek fejlesztése, erősítése.
4. Az iskolás (általános, közép és felső), fiatal felnőtt korú ifjúság, valamint a közép- és idősebb korosztály tartalmazó szabadidős (sport, kulturális) programjainak összefogása.

### Főbb feladataink:

1. A diák- és szabadidősport népszerűsítése sportrendezvényeken, rendszeres sportolási lehetőség biztosításával.
2. Sportrendezvények szervezése.
3. Kapcsolatfelvétel, kapcsolatok fejlesztése és ápolása más hazai és külföldi egyesületekkel, szervezetekkel.

Egyesületünk tagsága munkáját 2017. szeptembere óta Szekszárdon a Liszt Ferenc tér 2-4. szám alatt végzi.

Szekszárd sportéletében mi a szabadidősport tevékenységet képviseljük, aminek fő célja az egészségmegőrzés és betegségmegelőzés. Ennek érdekében a hét minden napján kínálunk mozgáslehetőséget a szekszárdi és környéki lakosságnak, leginkább csoportos fitness foglalkozások keretében. Jelenleg 16 fő edző tevékenykedik az egyesületben 20 féle mozgásformával. Fő célcsoportunk a fiatal felnőtt és a középkorosztály, de az elmúlt években nyitottunk a diákok irányába, illetve az senior korosztály is megtalálja nálunk a mozgásformáját. Délelőttönként két alkalommal van lehetősége a senior korosztálynak jógázni a termeinkben, valamint péntekenként indítottunk egy „light” teremkerékpáros edzést, ahová az idősebbeket, vagy valamilyen okból könnyített edzést végzőket várjuk.

A mindennapi mozgás megszervezése és a telephely fenntartása nagy feladatot ró a tagságra hónapról-hónapra szellemileg, szakmailag és anyagilag egyaránt. Igyekszünk az egyesület szolgáltatásait minimális összeggel kínálni, ami elég arra, hogy a magas bérleti díj, rezsiköltség és egyéb díjak kifizetése megtörténjen.

Jelen vagyunk honlapunkkal az interneten ([www.adrifitness.com](http://www.adrifitness.com)), a Facebook-on FITT Fitness néven, valamint hírlevélben tájékoztatjuk az érdeklődőket újdonságainkról, programjainkról.

### **2018/2019-as év szabadidős sporttevékenységei:**

1. 2018. március 4-én 7. alkalommal szerveztük meg Szekszárdon a régió legnagyobb fitness rendezvényét a FITT Napot a Városi Sportcsarnokban. Az előző évekhez képest nagy előrelépést jelentett, hogy a Humán Bizottsági támogatás mellett, az Önkormányzat által pályázott „Hiszek Benned Sportprogram II.” keretein belül az egyesület plusz anyagi forráshoz jutott. Ennek köszönhetően 2018-ban mintegy 500 fő részvételével a legsikeresebb rendezvényünknek mondható **FITT NAP**.  
2019. január 26-án szintén a Hiszek Benned Sportprogram keretein belül az időszűkössége miatt a Szekszárdi Baka István Általános Iskolában szerveztük meg a FITT Napot. A helyszínváltás és a szervezésre fordítható kevesebb idő miatt kb. 400 fő vett részt a rendezvényen, ami ennek ellenére szokásosan magas színvonalon zajlott le.
2. 2018. április 5-én és 2019. április 4-én egyesületünk Spinninges tagja, Klein Petra vezetésével jótékonyági edzéseket tartottunk az Esőmanók Egyesület javára. Petra az alábbi gondolatokat osztotta meg a nyilvánossággal a 2018-as rendezvényről:  
„2018. április 5-én jótékonyági tekerést szerveztünk az Esőmanók Egyesület tagjai számára egy spinracing és egy spinning® óra keretében. Erről szeretnék megosztani veletek néhány gondolatot.  
Bár ezek a gondolatok leírhatatlanok és kimondhatatlanok. Ezen a kezdeményezésen már egy ideje töröm a fejem, kerestem a legmegfelelőbb alkalmat a megvalósításához. Amikor elmondtam az ötletem, tudtam, hogy sokan állnak a jótékonyági edzés mögé. Sőt láttam rajtatok, hogy ez Titeket is lelkesedéssel töltött el, ami nekem is plusz

lendületet adott. A csütörtök egy sima, hétköznapi napnak indult. Tudtam, hogy a két edzésen ugyanaz a koreográfia: 18:00-kor spinracing és 19:10-kor spinning® óra, de mégis valahogy másképp éreztem magam. Amikor odaértem a terembe, belül éreztem, hogy az a 2 edzés mégis különlegesebb. Új edzéstervvel nem készültem, de 2 héttel előtte már fejben végiggondoltam, hogy-hogyan is vezénylem le ezeket az órákat. Bármilyen gondolat, vagy kis történet eszembe jutott rögtön papírra vettem, hogy véletlenül se felejtsem el. 18.00-kor bicajra pattantunk, mindannyian kékből voltatok, nagyon ügyeltetek Ti is arra, hogy ezt ne felejtsetek el, ezért külön köszönet, öröm volt aznap is Rátok nézni. Igyekeztem én is a legjobb formámat nyújtani, érdekesebbé és szívesebbé tenni az edzést. Mikor megláttam mennyi adományt gyűjtöttünk össze, nem hittem a szememnek, nagyon örültem neki. Fantasztikus és hihetetlenül összetartó csapat vagytok. Kimondhatatlanul büszke vagyok Rátok. Felbecsülhetetlen érzés és öröm Nektek órát tartani, Veletek együtt edzeni. Hálás vagyok, hogy ilyen csapat része vagyok. Nem tudom ezt elégszer megköszönni. Külön köszönet Asztalos Adriennek, Gébert Mártnak és Kecskeméti Kingának, akik szintén hozzájárultak segítségükkel ehhez a kezdeményezéshez. Végül, de nem utolsó sorban köszönettel tartozom azoknak is, akik az edzésen nem vettek részt, de mégis támogatták a jótékonyági edzést.

Nagyszerű este volt veletek.

KÖSZÖNÖM ☺”

3. 2018. és 2019. május 1-jén a **Retro Majálison** a FITT csapat Zumba, Kangoo és Jóga bemutatókkal szerepelt.
4. 2018. május 26-án Zumba, Kangoo bemutatót tartottunk a **Gemenci Nagydíj** keretein belül.
5. **Tájékoztató Túrát** szerveztünk a Fehérlófia Sportegyesület vezetője, Bernáth Zsolt segítségével 2018. szeptember 8-án.:

A túra a FITT Fitnessből indult. 3,7 km-es távot kellett bejárnia a résztvevőknek, 12 megjelölt állomás érintésével. A legtöbb állomáson "lyukasztani" kellett, de volt 3 pont, ahol feladattal vártuk a csapatokat: puzzle, erőnlét gyakorlat és kérdőív. A kérdések között szerepeltek a FITT Fitnesssel kapcsolatos kérdések, és az útközben elkerült szobrokkal, nevezetességekkel kapcsolatos kérdések. Nem ártott nyitott szemmel járni.....

**Facebook oldalunkon ezt olvashatták a résztvevők:**

„Kedves Résztvevőink!

Szeretnénk megköszönni, hogy velünk tartottatok szombaton az első teljesítmény túránkon. Feldobtátok a napunkat!

Kitartóak és végig pozitívak voltatok! Külön köszönet azoknak, akik messziről tévedtek ide, csak a mi túránk miatt! Reméljük, lesz még rá alkalom, hogy ilyen vagy hasonló

körülmények között találkozhatunk!

Mindenesetre a FITT Fitness ajtaja mindig nyitva lesz előttetek!

Néhány eredmény, ahogy ígértük nektek:

A legtöbb pontszámot elért csapat (max. pont): Kalima és Gradina néven futó csapat volt.

A legrövidebb idő alatt befutott csapat : Fetzerék csapata volt.

A kirakós játékban a legrövidebb idő alatt a Fetzerék csapat teljesített.

A pontokat és az időt is figyelembe véve, a legeredményesebb csapat a Kalima csapat volt.

Gratulálunk az összes csapatnak, nagyon kicsi különbségek voltak, mindhárom feladtnál jól teljesítettetek.....legközelebb nehezítünk 😊:P.

A lényeg, hogy Mindenki mosolyogva, jó kedvvel, kellemes fáradtsággal hagyta el a FITT-et, és Mindenkinek jutott valami kis ajándék is a zsebébe.

Köszönjük!  
Fitt csapat”

6. 2018. október 6-án Bükksöd Önkormányzat megbízásából **Egészség Napot** tartottunk.

Az „Egészség Nap” szakmai anyagának összeállításakor, olyan mozgásformák kerültek előtérbe, ahol minden korosztály megtalálta számítását. Rövid távú cél az volt, hogy megismerje a közönség az edzésformákat, távolabbi cél pedig az, hogy rendszeresen látogassák az órákat, aminek következménye egészségmegőrzés, betegség megelőzés. ( daganatos és szív-érrendszeri betegségek, mentális megbetegedések, magas vérnyomás, cukorbetegség stb...)

A nap folyamán 9 féle órátípus került bemutatásra, a PLACC Ifjúsági Közösségi Térben, amely Szekszárd város szívében található meg. Az épület adottságai megfelelőek voltak ahhoz, hogy sportprogram kerüljön lebonyolításra. A program ingyenes volt az érdeklődők számára. A sportprogramok mellett az egészségmegőrzéssel kapcsolatos termékbemutatókon vehettek részt, és kóstolhatták meg a termékeket. A népszerű fitness edző Tatarek Rezső személye is hozzájárult ahhoz, hogy egy sikeres rendezvény valósult meg.

A rendezvény létszámát és hangulatát tekintve sikeresnek mondható. A visszajelzések alapján lenne igény arra, hogy több alkalommal kerüljön megszervezésre. Az edzők egymás óráján is részt vettek amiről az alábbi gondolat született, az egyik edző részéről:

*„Kedves Lányok és Gyuri! 😊 Szeretném megköszönni Nektek a tegnapi napot, én baromi jól éreztem magam! Bár imádom a sportcsarnokos rendezvényeinket, de itt a kisebb hely miatt végre volt lehetőségem megnézni, kipróbálni a ti óráitokat is.*

( [Lilla Tóthné Prantner](#) rég volt ilyen izomlázam 😊) Újra tudatosult bennem, hogy kiváló szakemberek és kiváló emberek a "munkatársaim". Csak így tovább 🙌 "

7. 2018 decemberében és 2019. januárjában szintén a Hiszek Benned Sportprogram és az Önkormányzat támogatásával szekszárdi Általános Iskolákban tartottunk gyerek fitness foglalkozásokat.

### **Ugri-bugri Kangoo foglalkozás gyerekeknek**

A program keretein belül a szűkös határidő miatt a Szekszárdi Tankerület által fenntartott négy általános iskolát kerestük fel azzal a lehetőséggel, hogy a FITT Lesz Sportegyesület termében, illetve helyben tartsunk gyerek Kangoo és gyerek Jóga foglalkozásokat. Az intézmények vezetői örömmel fogadták a kezdeményezést, és ennek megfelelően már 2018. decemberében elindultak az órák. A célcsoport a 3-4. osztályosok voltak. A cipőket Pécsről bérletük és mivel ott is zajlottak gyerek foglalkozások, ezért minden héten szállítani kellett az eszközöket. A két oktató felkészülését az órákra az egyesület termeiben végezte. Az intézményekbe a cipők pakolásában az egyesület önkéntesei, illetve a helyi dolgozók segítettek.

#### **Intézmények és osztályok:**

- a) *Szekszárdi Baka István általános Iskola*  
Időpont: 2018. december 4-6.  
  
Összesen 9 osztály (2.a;2.b;2.c;3.a;3.b;3.c;4.a;4.b;4.c) vett részt a programban 208 fővel ( 7 Kangoo és 2 Jóga óra)
- b) *Szekszárdi Babits Mihály Általános Iskola*  
Időpont: 2019. január 9-10.  
  
Összesen 4 osztály (3.a;3.b;4.a;4.b;) vett részt a programban 94 fővel ( 7 Kangoo és 2 Jóga óra). Mozgások száma az alkalmak szerint 216 volt.
- c) *Szekszárdi Dienes Valéria Általános Iskola*  
Időpont: 2018. december 11-13.  
  
Összesen 6 osztály (3.a;3.b;3.c;4.a;4.b;4.c) vett részt a programban 146 fővel ( 6 Kangoo és 2 Jóga óra). Mozgások száma az alkalmak szerint 195 volt.
- d) *Szekszárdi Garay János Általános Iskola*  
Időpont: 2019. január 14-16.  
  
Összesen 4 osztály (3.a;3.b;4.a;4.b;) vett részt a programban 103 fővel ( 7 Kangoo és 2 Jóga óra). Mozgások száma az alkalmak szerint 230 volt.

**Kolbert Adrienn**

**Kangoo foglalkozások leírása:**

Időkeret	Az óra szerkezete, menete	Módszerek, eszközök
5'	Szervezési feladatok: <ul style="list-style-type: none"> <li>• eszközök előkészítése</li> <li>• óra indítása: helyes eszközhasználat tudatosítása</li> </ul>	kengoo cipő, labda, karika  bemutatás
35'	Lépések: <ul style="list-style-type: none"> <li>• bemelegítés</li> <li>• különböző elemek bemutatása, megtanulása</li> <li>• az elsajátított lépések eszköz használatával</li> <li>• kombinációk létrehozása szabadon</li> <li>• a tanult ismeretek alkalmazása játékos formában</li> <li>• levezetés</li> </ul> Ellenőrzés: Folyamatos egyéni korrekció a munka során	bemutatás, csoportmunka páros munka egyéni munka
5'	Értékelés: A csoport munkájának értékelése Eszközök elpakolása, rendrakás	

„A foglalkozások jó hangulatban teltek. A gyerekek közül sokan nem ismerték még ezt a cipőt, így nagy izgalommal várták az órát. A bemutatott elemeket hamar elsajátították, nagyon lelkesen végezték a feladatokat. Lelkesedésük nagy örömmel töltött el.”

**Istvánovics Ildikó**

**Gyerek Jóga foglalkozások leírása:**

Az óra felépítése:

„Köszöntöttük egymást, beszélünk néhány szót a jógáról, hogy ki hallott már róla és mit.

Pár perc elcsendesedéssel kezdtük a ráhangolódást az órára. Aztán bemelegítő gyakorlatokkal folytattuk. Ezután csináltunk néhány kör napüdvözetlet játékos formában. Aztán megismerkedtünk azzal, hogy hogy jógáznak az állatok. (kobra, kígyó,

teve, hattyú, nyúl, sáska, kutya, macska stb.) Az óra végén következtek a levezető gyakorlatok, például, jóga, gyertyaállítás, halpóz. A foglalkozást pár perces relaxációval zártuk. Majd jógaosan elköszöntünk egymástól: Namaste!

Saját véleményem:

Nagyon jól éreztem magam a gyerekekkel. Érdekes volt megtapasztalni, hogy ennyi idős korban milyen testtudattal rendelkeznek, hogy mennyire lehet lekötöni őket, avagy sem. Az óra végén beszélgettem minden osztály kísérő tanárával és megerősítetek abban, hogy jók az észrevételeim. A valami miatt nehezebben tanuló, zárkózott, vagy valamilyen mentális problémával küzdő gyerekek fogékonyak voltak, figyeltek és dolgoztak, míg a hiperaktív gyerekeket nehezebb volt ezzel a mozgással megfogni. „

8. 2018. decemberében az előző évekhez hasonlóan az **Élő Szeretet Embertársainknak** rendezvényen több alkalommal is felléptünk. A karácsonyi hangulatot próbáltuk megidézni FITT módra.

2018-ben Zumba csapatunk a környéken bemutatózott különböző rendezvényeken. (Bátaszék, Ócsény, Bonyhád, Mohács Kurd) Egyesületünk rendszeres szabadidős foglalkozással jelen van Bátaszéken (Jóga), Sióagárdon (Hot Iron). 2019-ben az előző évhez hasonlóan a FITT Nap megszervezése volt a nagy feladat, amit szintén a Humán Bizottság és az Önkormányzat támogatott a „Hiszek Benned Sportprogram II-III.” keretein belül. A rendezvény újra teltházas volt, sikeresnek mondható. Beszámolója a 1. számú mellékletben olvasható.

2018-2019-es terveink:

A fent felsorolt hagyományos rendezvényeik és fellépéseink mellett, szeretnénk a jövőben a 2018-as évhez hasonló tartalmas évet zárni.

Szeretnénk a jövőben is együttműködni társ Egyesületeinkkel:

- Szekszárdi FITT Fiatalok Sportegyesület
- FITT anyuka boldog baba Sportegyesület
- Star Fit Egyesület

Ezúton szeretnénk az Önkormányzatnak és a Humán Bizottságnak megköszönni a támogatását, amelyet az egyesület részére nyújtott az elmúlt években.

**Szekszárd, 2019. május 15.**

**Tisztelettel:**

**Asztalos Adrienn  
elnök sk.**

**FITT Fitness Nap 2019.**

**1. számú melléklet**

A FITT Nap 2019. január 26-án szombaton került megrendezésre a FITT Lesz Sportegyesület szervezésével új helyszínen a Szekszárdi Baka István Általános Iskolában (7100 Szekszárd, Béri B. Á. u. 89.).

A rendezvény kimondottan szabadidős programot kínált a Dél-dunántúli régió lakossága számára. Közel 400 fő vett részt a programon a gyermek korosztálytól a nyugdíjas korosztályig bezárólag.

4 helyszínen egy időben tartottak a szabadidős sportprogramok:

Nagyszínpad:

- Istvánovics Ildikó - Jóga
- Tóthné Prantner Lilla – Testébresztő Torna
- Sztárcsevics János – X-Fight
- Kolbert Adrienn - Kangoo
- Tatarek Rezső – Iron Box
- Sági Ildikó és a Zumba Dream Team – Zumba
- Horváth Beáta – Interwall K.R.T.
- Rubint Réka - Alakreform

Aula:

- Mihályi Nóra – NóriFitt Aerobik
- Horváth Beáta – Iron Cross
- Asztalos Adrienn – Alakformáló gumiszalaggal
- Kosztlányi Nóra - Alakformáló
- Posch Melinda – Stability Workout
- Doszpod Zsófia – Klasszikus Alakformáló

Kisterem:

- Posch Melinda – Hot Iron 1.
- Doszpod Zsófia – Hot Iron 2.
- Szabados Emese – Fanatic Jump
- Asztalos Adrienn – Hot Iron a legjavából
- Szabados Emese – Fanatic Jump

Jóga terem:

- Frey Tímea – Pilates
- Taba Andrea – Jóga
- Istvánovics Ildikó, Taba Andrea – Pilates
- Frey Tímea - Jóga



Főleg a szervező egyesület sportoktatói tartottak edzéseket, bemutatókat (Zumba, Kangoo és Jóga), illetve a környékbeli (Tolna, Paks, Bonyhád, Mohács) edzők is bekapcsolódtak a rendezvénybe.

Idén a Mozduljunk Együtt Szekszárdért Egyesület tagjai adták a további műsort az edzések között. Halmai Kriszta vezetésével egészen a kicsi korosztálytól a kamaszkorig voltak táncosok.

Elmondható, hogy az előző évekhez hasonló sikereket ért el a rendezvény. Többen kérdezték, hogy jövőre is lesz-e? A helyszínváltás nem okozott gondot, sőt voltak, akik kimondottan dicsérték a családias jellege miatt.

A rendezvényen a FITT Lesz Sportegyesület, valamint a StarFit Egyesület (Mohács) edzői társadalmi munkában dolgoztak és tartottak edzéseket.

A pályázati pénzből Rubint Réka és Tatarek Rezső fellépő díja került elszámolásra. A bérleti díjat a Szekszárdi Tankerületi központnak utaltuk. A színpadot az előző évek gyakorlatához hasonlóan a Conformity Kft. biztosította. Ebben az évben új elemként jelent meg a Fanatic Jump, amihez mini trambulinokat bérletünk, valamint a Kangoo cipőket Pécsről vettük bérbe. A hangosítást teljes biztonsággal a KENOR\_MED Kft. végezte. A FITT Napot az előző évekhez hasonlóan a Facebook-on, valamint a Rádió Antrittban népszerűsítettük, amit kiegészített 2 db rádió interjú.

A rendezvény sikeréhez és biztonságához hozzájárult még az, hogy egész napos egészségügyi felügyeletet kértünk, valamint az egyesület támogatásaként készítették el a profi plakátokat. Egész nap a Diákétkeztetési Kft. szolgáltatását vettük igénybe, hogy az edzők és segítők frissítőhöz jussanak.

Bővebb információ és még több kép megtalálható a [www.adrifitness.com](http://www.adrifitness.com) oldalon, vagy a FITT Fitness Facebook oldalán.