



SZEKSZÁRD



# Mozgás Receptre programfüzet Szekszárd



## TARTALOM

|                                                       |           |
|-------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Előszó – Berlinger Attila</b>                      | <b>4</b>  |
| <b>Előszó – Dr. Babai László</b>                      | <b>5</b>  |
| <b>Gyermekek foglalkozások</b>                        | <b>6</b>  |
| <b>Szabadidősport foglalkozások felnőttek részére</b> | <b>19</b> |
| Fitness, aerobik                                      | 19        |
| Tánc                                                  | 30        |
| Pilates, jóga, gerinctorna, rekreáció                 | 33        |
| <b>Parasport foglalkozások</b>                        | <b>41</b> |
| <b>Szenior sportfoglalkozások</b>                     | <b>43</b> |
| <b>Kismama torna, intim torna foglalkozások</b>       | <b>47</b> |
| <b>Egyéb szabadidősport foglalkozások</b>             | <b>51</b> |



Tisztelt Szekszárdiak!

Nagy örömmel köszöntöm a „Mozgás Receptre” program szekszárdi ismertető füzetének olvasóit! Ez a kiadvány egy olyan kezdeményezést mutat be, amelynek középpontjában legfőbb értékünk, az egészség megőrzése áll.

A Magyar Életmód Orvostani Társaság kezdeményezésére, az Aktív Magyarország támogatásával megvalósuló program célja, hogy minél többünk számára váljon természetessé a rendszeres testmozgás. A „Mozgás Receptre” szemlélete egyszerű, mégis rendkívül hatékony: a mozgás nem csupán szabadidős tevékenység, hanem az egészségmegőrzés és a gyógyítás egyik alapvető eszköze, amelyet akár orvosi javaslatra, „receptre” is felírhatnak.

Szekszárd Megyei Jogú Város Önkormányzata elkötelezett abban, hogy támogassa ezt az előremutató kezdeményezést. Városunk sportlétesítményei, közösségi terei és mozgás-programjai kiváló lehetőséget biztosítanak arra, hogy minden korosztály megtalálja a számára megfelelő mozgásformát. Nagy örömmel vehetjük tudomásul azt is, hogy a helyi egészségügyi és sport-szabadidős szereplők egyként mozdultak a felhívásunkra. Közös sikerünk, hogy eddig 38 együttműködés megkötésével egy olyan támogató közeg jött létre, amely hosszú távon hozzájárulhat lakosaink életminőségének javításához.

A rendszeres testmozgás bizonyítottan csökkenti számos, életmóddal összefüggő betegség kialakulásának kockázatát, miközben javítja közérzetünket, mentális egészségünket és mindennapi teljesítőképességünket. Emellett a közös mozgás élményt ad, közösséget épít, erősíti az összetartozást – mindazt, ami egy várost igazán élhetővé tesz.

Bízom benne, hogy ez a programfüzet inspirációt nyújt olvasóinak, és minél többen csatlakoznak a „Mozgás Receptre” kezdeményezéshez. Tegyük együtt egy egészségesebb, aktívabb Szekszárdért!

Jó egészséget és örömteli mozgást kívánok mindenkinek!

**Berlinger Attila**

Szekszárd Megyei Jogú Város polgármestere



Tisztelt Szekszárdiak!

Nagy örömmel köszöntöm Önöket a Mozgás Receptre program szekszárdi kiadványában!

A Magyar Életmód Orvostani Társaság elnökeként és a program szakmai vezetőjeként különösen fontos számomra, hogy a mozgás, mint bizonyítékokon alapuló prevenció és terápiás eszköz, minél szélesebb körben elérhetővé váljon. A Mozgás Receptre program ezt a szemléletet ülteti át a mindennapi gyakorlatba: hivatkozva az egészségügyi ellátórendszer és a közösségi mozgáslehetőségek között.

A rendszeres fizikai aktivitás nem csupán az egészségmegőrzés egyik alappillére, hanem számos krónikus betegség megelőzésében és kezelésében is kulcsszerepet játszik. Éppen ezért kiemelten fontos, hogy a mozgás ne ajánlasként, hanem strukturált, támogatott formában jelenjen meg az alapellátásban is.

Szekszárd példája jól mutatja, hogy az önkormányzat, az egészségügyi szakemberek és a helyi közösségek együttműködésével valódi, hosszú távon fenntartható változás érhető el. Az a fajta összefogás, amely itt megvalósult, példaértékű lehet más települések számára is.

Szekszárdi születésűként külön öröm számomra, hogy a program itt is ilyen elkötelezett partnerekre talált, és hogy a város csatlakozott ehhez a kezdeményezéshez.

Bízom benne, hogy ez a kiadvány nemcsak tájékoztatást nyújt, hanem ösztönzést is ad arra, hogy minél többen beépítsék a rendszeres mozgást a mindennapjaikba – akár orvosi javaslatra, akár saját elhatározásból.

Tegyük együtt egy egészségesebb, aktívabb jövőért!

**Dr. Babai László**

elnök

Magyar Életmód Orvostani Társaság

a Mozgás Receptre program szakmai vezetője

## Mozduljunk Együtt Szekszárdért Egyesület (MESZ DANCE)

### Elérhetőség

Weboldal: [www.meszdance.hu](http://www.meszdance.hu)  
E-mail cím: [meszdance@gmail.com](mailto:meszdance@gmail.com)  
Telefonszám: 30/418-3484  
Helyszín címe: 7100 Szekszárd, Tartsay ipartelep 5.

### Nyitvatartási idő

A korosztályok edzésidőpontjairól az elérhetőségeken lehet érdeklődni

### Elérhető mozgásformák

Táncos foglalkozás gyerekeknek

### Bemutakozás

Mesz Dance: zenés táncos kikapcsolódás 4 éves kortól a fiatal felnőttekig. A bemelegítést követően testtudatot fejlesztünk izolációs gyakorlatokkal, állóképességet a kariós feladatokkal. Az óra fő része a koreográfia tanulás, ahol komplexebb mozdulatok segítenek az agy és a test összehangolt mozgásához. Az óra végén egy levezető nyújtással és/vagy játékos feladatokkal zárjuk.

### Ajánlott korosztály:

- kisgyermek korosztály 2-6 éves kor
- gyermek korosztály 6-12 éves kor
- serdülő korosztály 12-16 éves kor

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Szív- és érrendszeri betegség, 2-es típusú cukorbetegség kialakulási kockázatának csökkentése
- Inzulínérzékenység javítása
- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés

### 50%-os bérletkedvezmény



## Szekszárdi Mozgásművészeti Stúdió Közhazsnú Egyesület

### Elérhetőség

E-mail cím: [krisztahuszar13@gmail.com](mailto:krisztahuszar13@gmail.com)  
Telefonszám: 20/318-14-84  
Helyszín címe: Városi Sportcsarnok (7100, Szekszárd, Keselyűsi u. 3.)

### Nyitvatartási idő

Egyéni egyeztetés alapján

### Elérhető mozgásformák

Gyermektorna, mozgáslapozó-fejlesztő óvodásoknak, kisiskolásoknak, szertorna, aerobik, modern tánc oktatás korosztályos csoportokban

### Bemutakozás

Beiratkozás, mozgásos felvételi alapján konzultálva a szülővel, korosztályos csoportba sorolás. A korosztályos csoportok a gyermekek életkorának és előzetes tudásának megfelelő differenciált mozgásos feladatokat hajtanak végre a torna-sportok sportági gyakorlatanyagából (akrobatika, gimnasztika, balett oktatás, aerobik tánc-koreográfiák készítése) sportági versenyekre, bemutatókra való felkészítés.

### Ajánlott korosztály:

- kisgyermek korosztály 2-6 éves kor
- gyermek korosztály 6-12 éves kor
- serdülő korosztály 12-16 éves kor

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Szív- és érrendszeri betegség, 2-es típusú cukorbetegség kialakulási kockázatának csökkentése
- Inzulínérzékenység javítása
- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés

### Aktuális havi tagdíj árából 10% kedvezmény



## Gajda Krisztina Gyerekjóga

### Elérhetőség

E-mail cím: gajdakriszta@gmail.com  
Telefonszám: 20/961-39-69  
Helyszín címe: 7100, Szekszárd, Bajcsy Zs. u. 1.

### Nyitvatartási idő

Kedd: 18.00  
Csütörtök: 17.30  
Péntek: 19.00

### Elérhető mozgásformák

Gyerekjóga

### Bemutatkozás

A jóga segít megőrizni a testi-lelki egyensúlyt, csökkenti a stresszt minden korosztályban. Javítja a testtartást, erősíti az izmokat és fokozza a rugalmasságot. A rendszeres jógázás enyhíti a hát-, nyak-, váll- és derékfájdalmakat, amelyek a modern, ülő életmódból fakadnak. Gyerekeknél erősíti a testtudatot, koordinációt és figyelmet, játékosan hat az önfegyelmre.

### Ajánlott korosztály:

- kisgyermek korosztály 2-6 éves kor
- gyermek korosztály 6-12 éves kor
- serdülő korosztály 12-16 éves kor

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Szív- és érrendszeri betegség, 2-es típusú cukorbetegség kialakulási kockázatának csökkentése
- Inzulinérzékenység javítása
- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés

**10 alkalmas bérlet vásárlása esetén 1 alkalom ajándék.**



## Iberican Táncgyesület

### Elérhetőség

Weboldal: www.ibericandancestudio.com  
E-mail cím: hacsamonika@gmail.com • Telefonszám: 20/401-28-18  
Helyszín címe: Városi Sportcsarnok - 7100, Szekszárd, Keselyűsi út 3.

### Nyitvatartási idő

Hétfő: 17.00-19.00  
Péntek: 18.00-20.00  
Egyéni egyeztetés alapján

### Elérhető mozgásformák

Moderntánc alapú sporttevékenység, hip-hop, street dnce, street jazz

### Bemutatkozás

A tánc edzéseken játékosan melegítünk be, hogy felkészítsük a testünket a mozgásra. Fejlesztjük a ritmusérzékét különféle zenékre és gyakorlatokra. Izolációs feladatokkal megtanuljuk külön mozgatni a test részeit, Erősítő gyakorlatokat végzünk, hogy a mozdulatok pontosak és lendületesek legyenek. Testtudat fejlesztő gyakorlatokkal figyelünk a helyes testtartásra és mozgásra. Különböző stílusokat is kipróbálunk, így a gyerekek sokszínűen fejlődnek.

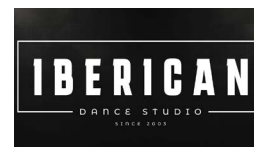
### Ajánlott korosztály:

- gyermek korosztály 6-12 éves kor
- serdülő korosztály 12-16 éves kor

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Szív- és érrendszeri betegség, 2-es típusú cukorbetegség kialakulási kockázatának csökkentése
- Inzulinérzékenység javítása
- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés

**Aktuális havi tagdíj árából 10% kedvezmény,  
egy-egy edzésen való részvétel esetén 5% kedvezmény.**



## Szekszárdi Sportközpont NKft. Extrém Szakosztály

### Elérhetőség

Weboldal: [www.szekszardisport.hu/szakosztalyok/extrem-sport](http://www.szekszardisport.hu/szakosztalyok/extrem-sport)  
E-mail cím: [koszoru.csaba@gmail.com](mailto:koszoru.csaba@gmail.com)  
Telefonszám: 20/277-17-37  
Helyszín címe: Szentés Áron Skatepark – 7100 Szekszárd, Sport u. 2.

### Nyitvatartási idő

Előre egyeztetett időpontban

### Elérhető mozgásformák

Extrém sportágak: BMX, roller, gördeszka, görkorcsolya, longboard

### Bemutakozás

Igénytől függően szervezünk közös eseményeket egész évben. Ezek a közös alkalmainkon a többi sportolóval együtt könnyebb fejlődni. Ilyenkor a Skatepark adottságait is igyekszünk kihasználni. Az ilyen eseményeket a facebook oldalunkon rendszeresen megosztjuk.

### Ajánlott korosztály:

- kisgyermek korosztály 2-6 éves kor
- gyermek korosztály 6-12 éves kor
- serdülő korosztály 12-16 éves kor
- fiatal felnőtt korosztály 16-25 éves kor

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés

**Az edzések és rendezvények ingyenesen látogathatóak**



## FITT Anyuka boldog baba Sportegyesület

### Elérhetőség

E-mail cím: [garaybeatrix@gmail.com](mailto:garaybeatrix@gmail.com)  
Telefonszám: 30/904-4416  
Helyszín címe: 7100 Szekszárd, Ybl Miklós utca (Védőnői Szolgálat)

### Nyitvatartási idő

Aktuális órarendről érdeklődni a megadott elérhetőségeken lehet.

### Elérhető mozgásformák

Baba-mama alakformáló torna

### Bemutakozás

Lehetőség van arra, hogy anyukák kisbabáikkal együtt tornázzanak.

### Ajánlott korosztály:

- 0-3 éves korosztály és anyukáik

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés



## Hikari Aikido Egyesület

### Elérhetőség

E-mail cím: gaborszots@freemail.com  
Telefonszám: 20/570-13-30  
Helyszín címe: 7100 Szekszárd, Várköz 7.

### Nyitvatartási idő

Egyéni egyeztetés alapján

### Elérhető mozgásformák

Aikido/küzdősport

### Bemutakozás

Aikido alapú mozgásfejlesztő, koordinációs gyakorlatok, gurulások, japán gimnasztika, kontakt gyakorlatok

### Ajánlott korosztály:

- serdülő korosztály 12-16 éves kor
- fiatal felnőtt korosztály 16-25 éves kor

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Szív- és érrendszeri betegség, 2-es típusú cukorbetegség kialakulási kockázatának csökkentése
- Inzulínérzékenység javítása
- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés

**Az első hónap tagdíjából 50% kedvezmény**



## Szekszárdi Sportközpont NKft. Ökölvívó Szakosztály

### Elérhetőség

Weboldal: www.unioboxteam.hu  
E-mail cím: unioboxszekszard@freemail.com  
Telefonszám: 30/245-11-32  
Helyszín címe: Városi Sportcsarnok – 7100, Szekszárd, Keselyűsi u. 3.

### Nyitvatartási idő

Hétfő-szerda-péntek: 16.30-19.00  
Egyéni egyeztetés alapján

### Elérhető mozgásformák

Küzdősport: ökölvívás

### Bemutakozás

Az ökölvívás a testet és a lelket is megedzi...Szó szerint kidolgozzuk az ökölvívással magunkból a feszültséget napi stresszt! Legjobb jellemformáló...

### Ajánlott korosztály:

- gyermek korosztály 6-12 éves kor
- serdülő korosztály 12-16 éves kor
- fiatal felnőtt korosztály 16-25 éves kor

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Szív- és érrendszeri betegség, 2-es típusú cukorbetegség kialakulási kockázatának csökkentése
- Inzulínérzékenység javítása
- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés

**Családi kedvezmény**



## Szekszárd Asztalitenisz Club

### Elérhetőség

E-mail cím: [angyalgy@tolna.net](mailto:angyalgy@tolna.net)  
Telefonszám: 30/927-3979 Gajdáné Ica, 20/483-8220 Szalai István  
Helyszín címe: 7100 Szekszárd, Keselyűsi út 3.

### Nyitvatartási idő

Hétfő-szerda-péntek: 15-16 óra

### Elérhető mozgásformák

Szabadidő hasznos eltöltése: asztalitenisz

### Bemutakozás

Aikido alapú mozgásfejlesztő, koordinációs gyakorlatok, gurulások, japán gimnasztika, kontakt gyakorlatok

### Ajánlott korosztály:

- kisgyermek korosztály 2-6 éves kor
- gyermek korosztály 6-12 éves kor
- serdülő korosztály 12-16 éves kor

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Szív- és érrendszeri betegség, 2-es típusú cukorbetegség kialakulási kockázatának csökkentése
- Inzulínérzékenység javítása
- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés

### 50%-os bérletkedvezmény



## Szekszárdi Kerékpáros Sportegyesület

### Elérhetőség

Weboldal: <https://szekszardikse-hu.webnode.hu/>  
E-mail cím: [szekszardikse@gmail.com](mailto:szekszardikse@gmail.com)  
Telefonszám: 20/455-0817  
Helyszín címe: 7100 Szekszárd, Csaba u. 13.

### Nyitvatartási idő

Kedd, szerda, csütörtök és szombat.  
Hétköznap a tanítási időpontokhoz igazodunk, de többnyire 15.30 órakor kezdünk. Hétvégén általában 10 óra

### Elérhető mozgásformák

Kerékpársport (országúti) és a téli alapozásnál futás, görgőzés

### Bemutakozás

A csapatunk heti 4 alkalommal tart közös edzést. Ezek valamelyikén, esetleg több alkalommal is csatlakozhatnak hozzánk. Az edzéseink elejei általában fél óra lazább bringázást jelentenek, amit 1 — 1.5 óra intenzív szakasz követ. Az intenzív szakaszokon is figyelünk egymásra és próbálunk igazodni egymáshoz speciális egyéni feladatokkal. Az útvonalunk általában Ócsény felé, Gemenc töltés felé, Dombori, Szálka és Bátaszék felé a legjellemzőbb.

### Ajánlott korosztály:

- gyermek korosztály 6-12 éves kor
- serdülő korosztály 12-16 éves kor

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Szív- és érrendszeri betegség, 2-es típusú cukorbetegség kialakulási kockázatának csökkentése
- Inzulínérzékenység javítása
- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés

**Előzetes egyeztetés mellett heti 1 alkalommal díjmentes kerékpározás, téli időszakban futás, vagy görgőzés**



## Tolnai-Turán Hagyományörző Köböre és SE

### Elérhetőség

E-mail cím: tolnaituran@gmail.com

Telefonszám: 20/238-9063

Helyszín címe: 7100 Szekszárd, Szent László utca, 8-10.

### Nyitvatartási idő

Kedd 16.00 óra

### Elérhető mozgásformák

Küzdősport

### Bemutakozás

A Tolnai-Turán és a Nomád Hadi Iskola edzései a hagyományos magyar és keleti, lovasnomád harcművészetek világát idézik meg. Az edzéseken hangsúlyt kap az íjászat, a vértés és nomád szablyavívás, valamint a lándzsavívás is. A fizikai felkészítés mellett fontos szerepet játszik a közösségi szellem, a kitartás és a lelki erő fejlesztése. Az edzések gyakran szabadterén zajlanak (szekszárdi Pollack sportpálya). Az iskola célja, hogy a tanítványok testben és lélekben is megerősödvé tapasztalják meg a nomád harci hagyományok örökségét. Az edzéseken minden felszerelést a szervezők biztosítanak, kiemelt figyelmet fordítva a biztonságtechnikai eszközök alkalmazására is. A foglalkozásokon egyaránt figyelmet fordítunk az állóképesség, valamint a sportághoz tartozó technikai felkészítésre is.

### Ajánlott korosztály:

- serdülő korosztály 12-16 éves kor
- fiatal felnőtt korosztály 16-25 éves kor

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Szív- és érrendszeri betegség kockázatának csökkentése
- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés

### A foglalkozások ingyenesek. Hozzájárulás a terembérlési díjhoz



## Vital Sport és Szabadidő Egyesület

### Elérhetőség

Weboldal: www.vitaltolna.hu

Email cím: hercziggaborn@gmail.com • Telefonszám: 30/396-71-46

Helyszín címe: Szekszárdi Palánki Sportcsarnok (7100, Szd. Palánk 19.);

Szekszárdi Családbarát Strand- és Élmenyfürdő (7100, Szd. Keselyűsi út. 3.);

PTE Kelemen Endre Technikum Sportcsarnok (7100, Szd., Szent-Györgyi A. u. 8-10.)

### Nyitvatartási idő

Kedd: 17.30-19.00

Péntek: 17.30-19.00

### Elérhető mozgásformák

röplabda, strandröplabda

### Bemutakozás

A röplabda és a strandröplabda remek hatással van a fizikai és mentális egészségre. Javítják az állóképességet, az erőnlétet, a koordinációt és a reflexeket, miközben segítenek a kalóriák égetésében és az izmok erősítésében. A homokon való mozgás különösen jó a lábizmoknak és az ízületek kíméletes edzésére. Emellett a csapatjáték fejleszti a kommunikációs készséget, a stratégiai gondolkodást és oldja a stresszt, miközben szórakoztató kikapcsolódást nyújt a szabadban.

### Ajánlott korosztály:

- serdülő korosztály 12-16 éves kor

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Szív- és érrendszeri betegség, 2-es típusú cukorbetegség kialakulási kockázatának csökkentése
- Inszulínérzékenység javítása
- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés

### Első havi edzés ingyenes



## Yorgos Asztalitenisz Sportegyesület

### Elérhetőség

E-mail cím: yorgos-se@freemail.hu • Telefonszám: 20/957-0515  
Helyszín címe: 7100 Szekszárd, Keselyüsi u 3.

### Nyitvatartási idő

Kedd: 15:00-16:00, csütörtök 15:00-16:00 óra

### Elérhető mozgásformák

Asztalitenisz

### Bemutakozás

Az edzés célja, hogy játékos formában megismerkedjünk az asztalitenisszel. Az alapoktól indulunk, ezért bárki bekapcsolódhat, aki szeretne kipróbálni egy gyors, izgalmas és szórakoztató sportot. **Az edzés menete:** Bemelegítés: egyszerű nyújtó és mozgásos gyakorlatok, hogy felkészüljünk a játékra. Alapütések gyakorlása: megtanuljuk a helyes fogást, az adogatást és a legegyszerűbb ütéseket. Játékos feladatok: könnyed labdamenetek, ügyességi gyakorlatok, páros játék. Levezetés: nyújtás, lazítás. A foglalkozás során a hangsúly a jó hangulaton, a mozgás örömén és az alapok elsajátításán van. Nincs szükség előzetes tudásra, váltó sportcipő használata kötelező –korlátozott számban ütőt és labdát tudunk biztosítani.

### Ajánlott korosztály:

- kisgyermek korosztály 2-6 éves kor
- serdülő korosztály 12-16 éves kor
- fiatal felnőtt korosztály 16-25 éves kor

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Szív- és érrendszeri betegség, 2-es típusú cukorbetegség kialakulási kockázatának csökkentése
- Inzulínérzékenység javítása
- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés

**Első alkalom ingyenes, 2:1 akció – Hozz egy barátot és fizessetek egy főre havi tagdíjat!**



## FITT Anyuka boldog baba Sportegyesület

### Elérhetőség

E-mail cím: garaybeatrix@gmail.com  
Telefonszám: 30/904-4416  
Helyszín címe: 7100 Szekszárd, Ybl Miklós utca (Védőnői Szolgálat)

### Nyitvatartási idő

Aktuális órarendről érdeklődni a megadott elérhetőségeken lehet.

### Elérhető mozgásformák

Baba-mama alakformáló torna

### Bemutakozás

Lehetőség van arra, hogy anyukák kisbabáikkal együtt tornázzanak.

### Ajánlott korosztály:

- 0-3 éves korosztály és anyukáik

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés

**Regeneráló kurzus díjából 20% kedvezmény**



## FITT Fitness Asztalos Adrienn

### Elérhetőség

Weboldal: [www.adrifitness.com](http://www.adrifitness.com)  
E-mail cím: [asztalos.adrienn82@gmail.com](mailto:asztalos.adrienn82@gmail.com) • Telefonszám: 20/425-3011  
Helyszín címe: Városi Sportcsarnok - 7100, Szekszárd, Keselyűsi út 3.

### Nyitvatartási idő

Kedd: Hot Iron 16.50-17.45  
Szerda: KORCE 16.50-17.45  
Csütörtök: Hot Iron 16.50 -17.45  
Szombat: Alakformáló 8.00-8.55 óra

### Elérhető mozgásformák

Alakformáló, Hot Iron, Korce

### Bemutakozás

Teljes testet átmozgató gyakorlatsorok. **Alakformáló:** klasszikusabb aerobik jellegű mozgássorozat. **Hot Iron:** súlyzós alakformáló edzés (erőállóképesség, erőedzés). **Korce:** mobilitás, stabilitás, erő egyben

### Ajánlott korosztály:

- serdülő korosztály 12-16 éves kor
- fiatal felnőtt korosztály 16-25 éves kor
- felnőtt korosztály 25-50 éves kor
- szenior korosztály 50 felett

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Szív- és érrendszeri betegség, 2-es típusú cukorbetegség kialakulási kockázatának csökkentése
- Stroke kialakulási kockázatának csökkentése
- Rosszindulatú daganatok kialakulási kockázatának csökkentése
- Inzulínérzékenység javítása
- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés

**Naptári évben 2 db 10 alkalmas bérlet árából 50%-os kedvezmény**



## FITT Fitness Nagy Klára

### Elérhetőség

Weboldal: [www.adrifitness.com](http://www.adrifitness.com)  
E-mail cím: [nagy.klarika@gmail.com](mailto:nagy.klarika@gmail.com) • Telefonszám: 30/599-8620  
Helyszín címe: Városi Sportcsarnok - 7100, Szekszárd, Keselyűsi út 3.

### Nyitvatartási idő

Kedd: Hot Iron 19.10-20.05 óra  
Szerda: Alakformáló 19.10-20.05 óra  
Csütörtök: Hot iron 19.10-20.05 óra

### Elérhető mozgásformák

Alakformáló, Hot Iron

### Bemutakozás

**Alakformáló óra:** Teljes testet átmozgató óra, főbb izomcsoportok erősítése. Kiseszközökkel, saját testsúlyos gyakorlatokkal. **Hot Iron óra:** Alakformáló, kétképes súlyzórudas edzés (erőállóképességi edzés)

### Ajánlott korosztály:

- kisgyermek korosztály 2-6 éves kor
- gyermek korosztály 6-12 éves kor
- serdülő korosztály 12-16 éves kor
- fiatal felnőtt korosztály 16-25 éves kor

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Szív- és érrendszeri betegség, 2-es típusú cukorbetegség kialakulási kockázatának csökkentése
- Stroke kialakulási kockázatának csökkentése
- Rosszindulatú daganatok kialakulási kockázatának csökkentése
- Inzulínérzékenység javítása
- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés

**Naptári évben 2 db 10 alkalmas bérlet árából 50%-os kedvezmény**



## FITT Fitness Fitt Lesz Sportegyesület

### Elérhetőség

Weboldal: [www.adrifitness.com](http://www.adrifitness.com) • E-mail cím: [asztalos.adrienn82@gmail.com](mailto:asztalos.adrienn82@gmail.com)  
Telefonszám: 20/425-3011 • Helyszín címe: Városi Sportcsarnok -  
7100 Szekszárd, Keselyűsi út 3.

### Nyitvatartási idő

Hétfő: Kettlebell 18.00 és Boostar 19.10 óra • Szerda: Kettlebell 18.00 óra  
Csütörtök: Boostar 18.00 óra • Vasárnap: Hot Iron 18.00 óra

### Elérhető mozgásformák

Kettlebell, Hot Iron, (Ist Istekker Lília), Boostar (Posch Melinda)

### Bemutakozás

Teljes testet átmozgató gyakorlatsorok. **Kettlebell:** tudatos eszközhasználat, állóképesség és erőfejlesztés, egyéni tanulás és haladási tempó, az egyik leghatékonyabb edzésforma férfiaknak és nőknek egyaránt. **Hot Iron:** súlyzós alakformáló edzés (erőállóképesség, erőedzés) **Boostar:** erőállóképességi edzés, ahol a zene ritmusa visz magával, a pulzus szám növelése és tudatos megnyugtató váltja egymást változatos gyakorlatok összefűzésével

### Ajánlott korosztály:

- serdülő korosztály 12-16 éves kor
- fiatal felnőtt korosztály 16-25 éves kor
- felnőtt korosztály 25-50 éves kor
- szenior korosztály 50 felett

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Szív- és érrendszeri betegség, 2-es típusú cukorbetegség kialakulási kockázatának csökkentése
- Stroke kialakulási kockázatának csökkentése
- Rosszindulatú daganatok kialakulási kockázatának csökkentése
- Insulinérzékenység javítása
- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés

**Naptári évben 2 db 10 alkalmas bérlet árából 50%-os kedvezmény**



## Fitt – Vitality Forever Sportegyesület

### Elérhetőség

Weboldal: [www.fitvit4ever.hu](http://www.fitvit4ever.hu) • E-mail cím: [fitcatszekszard@gmail.com](mailto:fitcatszekszard@gmail.com)  
Telefonszám: 20/592-7783 • Helyszín címe: 7100 Szekszárd, Csatári u. 1-3.

### Nyitvatartási idő

Hétfő: 18.00 óra • Kedd: 8.00 óra • Szerda: 18.00 óra • Péntek: 9 óra

### Elérhető mozgásformák

Funkcionális edzés, Súlyzós edzés, Köredzés

### Bemutakozás

A funkcionális edzés módszer egy olyan mozgásforma, amely a mindennapi mozgássémák reprodukálása mellett a teljes testet erősíti, javítja a stabilitást, a koordinációt és fejleszti az olyan fizikai képességeket, mint az állóképesség, a gyorsaság és a robbanékonyság. Ezáltal az edzés sokkal többet nyújt, mint a hétköznapi mozdulatok fejlesztése, sportteljesítmény fokozására vagy akár specifikus mozgásminták optimalizálására használható. A súlyzós edzés lényege, hogy ellenállást (súlyokat) használva célzottan fejlesszük, erősítjük és növeljük az izmokat, ami általánosan jobb fizikai formát, erősödő csontokat jobb testtartást, növekvő állóképességet és javuló szív- és érrendszeri egészséget eredményez. A terhelés rugalmasan állítható, így az edzés kortól, nemtől és fizikai állapottól függetlenül bárki számára személyre szabható. A köredzés lényege, hogy intenzíven, teljes testet átmozgató mozgással fejlesztjük az állóképességet, növeljük az anyagcserét, ezzel támogatva a zsírégetést és alakformálást.

### Ajánlott korosztály:

- serdülő korosztálytól (12 év felett)

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Szív- és érrendszeri betegség, 2-es típusú cukorbetegség kialakulási kockázatának csökkentése
- Stroke kialakulási kockázatának csökkentése
- Rosszindulatú daganatok kialakulási kockázatának csökkentése
- Insulinérzékenység javítása
- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés

**Bérlet árából mindenkor 30% kedvezmény biztosítása, napijegy esetében 20%-os kedvezmény**



## Kosik Gabriella

### Elérhetőség

E-mail cím: kosikgabriella@gmail.com  
Telefonszám: 30/350-66-25  
Helyszín címe: 7100 Szekszárd, Holub u. 24.

### Nyitvatartási idő

Hétfő: 18.45-19.45 óra  
Kedd-csütörtök: 17.30-18.30 óra

### Elérhető mozgásformák

Spinning edzés

### Bemutakozás

Csoportos edzés. Az országúti bringázást „szimuláljuk” benti körülmények között. Sík és hegymenetek váltják egymást különböző intenzitással, mindent jobbnál jobb zenékre. Igazi élmény.

### Ajánlott korosztály:

- felnőtt korosztály 25-50 éves kor
- szenior korosztály 50 felett

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Szív- és érrendszeri betegség, 2-es típusú cukorbetegség kialakulási kockázatának csökkentése
- Stroke kialakulási kockázatának csökkentése
- Rosszindulatú daganatok kialakulási kockázatának csökkentése
- Inzulínérzékenység javítása
- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés

### Bérletkedvezmény

## Mozduljunk Együtt Szekszárdért Egyesület (MESZ DANCE)

### Elérhetőség

Weboldal: www.meszdance.hu  
E-mail cím: meszdance@gmail.com  
Telefonszám: 30/418-3484  
Helyszín címe: 7100 Szekszárd, Tartsay ipartelep 5.

### Nyitvatartási idő

Kedd és csütörtök: 18:40-19:40

### Elérhető mozgásformák

Lady Fitt

### Bemutakozás

Saját testsúlyos, eszközös, erősítő, nyújtó edzés felnőtteknek. Edzés felépítése: bemelegítés (5 perc), erősítő edzés (40 perc), nyújtás és levezetés (15perc).

### Ajánlott korosztály:

- serdülő korosztály 14-16 éves kor
- felnőtt korosztály 25-50 éves kor
- szenior korosztály 50 kor felett

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Szív- és érrendszeri betegség, 2-es típusú cukorbetegség kialakulási kockázatának csökkentése
- Stroke kialakulási kockázatának csökkentése
- Rosszindulatú daganatok kialakulási kockázatának csökkentése
- Inzulínérzékenység javítása
- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés

### 50%-os bérletkedvezmény



## Walkenergie Szekszárd

### Mihályi Anita

#### Elérhetőség

E-mail cím: anitamihalyi@gmail.com • Telefonszám: 20/567-09-91  
Helyszín címe: 7100 Szekszárd, Rákóczi u. 96.

#### Nyitvatartási idő

Hétfő: 17.00-18.00 óra • Kedd: 8.30-9.30; 18.00-19.00  
Csütörtök: 8.30-9.30; 16.30-17.30; 18.00-19.00 • Vasárnap: 17.00-18.00

#### Elérhető mozgásformák

Gyaloglótréning

#### Bemutakozás

A WALKenergie egy gyaloglótréning, eszköze egy mechanikus gyaloglógép. Ötvözi a gyalogtúrák hatásfokát az edzőtermi csoportos órák előnyeivel és a táncos mozgásformák életérzésével. Fokozatosan emeli és lassítja a pulzust, és soha nincs nyugalmi helyzetből hirtelen terhelés. A gépek 150 kilós súlyig használhatóak, és – a többi intenzív kardiós órával ellentétben – nem ellenjavalltak túlsúly vagy ízületi problémák fennállása esetén sem. Nem kerül extra terhelés a térdre, nem része a futás vagy az ugrálás, mindenki az állapotához és edzettségéhez mérten tud dolgozni a saját ellenállásával.

#### Ajánlott korosztály:

- serdülő korosztálytól (12 év felett)

#### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Szív- és érrendszeri betegség, 2-es típusú cukorbetegség kialakulási kockázatának csökkentése
- Stroke kialakulási kockázatának csökkentése
- Rosszindulatú daganatok kialakulási kockázatának csökkentése
- Inszulínérzékenység javítása
- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés

#### Alkalmyszerűen bérletkedvezmények



## ORIGO DANCE STUDIO

### Hazafi Viktória

#### Elérhetőség

E-mail cím: hazafiviktoria@gmail.com • Telefonszám: 30/452-9707  
Helyszín címe: 7100 Szekszárd, Béri B. Á. u. 56.

#### Nyitvatartási idő

Hétfő: Aeroburn 17.30-18.30 óra  
Kedd: Funkcionális köredzés 18.40-19.40 óra  
Szerda: Step köredzés 19.30-20.30 óra  
Vasárnap: Step Alakformáló 18.00-19.00 óra

#### Elérhető mozgásformák

Aerobik, köredzés

#### Bemutakozás

Az Aerobik egy intenzív, dinamikus kardióedzés, amely javítja a szív- és érrendszeri állóképességet, miközben fokozza az anyagcserét. A kombinált mozdulatok segítenek a teljes test formálásában, különösen a core- és lábizmok erősítésében. Rendszeres gyakorlása hozzájárul a kalóriaégetéshez, az energiaszint növeléséhez és a mentális frissességhez. A **köredzés funkcionális erősítő program** a fő izomcsoportokat célzottan dolgoztatja meg. A váltakozó intenzitású gyakorlatok növelik az izomerőt, az állóképességet és a koordinációt.

#### Ajánlott korosztály:

- serdülő korosztálytól (12 év felett)

#### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Szív- és érrendszeri betegség, Stroke és 2-es típusú cukorbetegség kialakulási kockázatának csökkentése
- Rosszindulatú daganatok kialakulási kockázatának csökkentése
- Inszulínérzékenység javítása
- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés

**Első 10 alkalmas bérlet árából 30% kedvezmény.**  
**Második 10 alkalmas bérlet árából 20%-os kedvezmény**



## Posta Endre

### Elérhetőség

E-mail cím: kerobarlang@gmail.com  
Telefonszám: 30/913-00-33  
Helyszín címe: 7100 Szekszárd, Holub u. 24.

### Nyitvatartási idő

Hétfő-szerda 17.00-18.00 óra  
Kedd- csütörtök 19.00-20.00 óra

### Elérhető mozgásformák

Indoor Cycling edzés

### Ajánlott korosztály:

- serdülő korosztály 12-16 éves kor
- fiatal felnőtt korosztály 16-25 éves kor
- felnőtt korosztály 25-50 éves kor
- szenior korosztály 50 felett

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Szív- és érrendszeri betegség, 2-es típusú cukorbetegség kialakulási kockázatának csökkentése
- Stroke kialakulási kockázatának csökkentése
- Rosszindulatú daganatok kialakulási kockázatának csökkentése
- Inszulínérzékenység javítása
- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés

## Szabó Judit

### Elérhetőség

E-mail cím: szabojuditaerobic@gmail.com • Telefonszám: 70/340-8496  
Helyszín címe: Városi Sportcsarnok - 7100 Szekszárd, Keselyűsi út 3.

### Nyitvatartási idő

Hétfő: Kondi 17:15-18:10 óra (Sportcsarnok)  
Kedd: Intenzív Alakformálás 18.00-18.55 óra (FITT Fitness)  
Szerda: Popsi Tuning 17:45-18:40 (Sportcsarnok)  
Csütörtök: Kondi Köredzés 18.00-18.55 óra (FITT Fitness)  
Hétfőgén séta gyorsgyaloglás

### Elérhető mozgásformák

Alakformáló női torna, Kondi, Séta és gyorsgyaloglás

### Bemutakozás

Az edzések során törekszem a teljes testet átmozgatni. Minden órán a középpontban a gerincvédelem áll. Az alakformáló női torna zsírégető jellegű gyakorlatokat is tartalmaz, a kondi köredzés inkább erőállóképességet javít.

### Ajánlott korosztály:

- serdülő korosztály 12-16 éves kor
- fiatal felnőtt korosztály 16-25 éves kor
- felnőtt korosztály 25-50 éves kor
- szenior korosztály 50 felett

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Szív- és érrendszeri betegség, Stroke és 2-es típusú cukorbetegség kialakulási kockázatának csökkentése
- Rosszindulatú daganatok kialakulási kockázatának csökkentése
- Inszulínérzékenység javítása
- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés

**Naptári évben 2 db 10 alkalmas bérlet árából 50%-os kedvezmény**



*Szabó Judit*  
Velem. Másképp

## Sági Ildikó

### Elérhetőség

E-mail cím: [sagi.diko73@gmail.com](mailto:sagi.diko73@gmail.com)

Telefonszám: 20/480-19-85

Helyszín címe: Szekszárdi Baka István Általános Iskola (7100, Szd. Béri B. Á. u. 89.)

### Nyitvatartási idő

Kedd: 17.30-18.30

Péntek: 17.30-18.30

### Elérhető mozgásformák

FitDance

### Bemutakozás

Zenés táncos edzés, minden számnak van egy koreográfiája, sokszor ismétlődő lépések, mozdulatok, így viszonylag gyorsan elsajátítható. Kardió jellegű edzés, ami minden testrészt megmozgat.

### Ajánlott korosztály:

- serdülő korosztály 12-16 éves kor
- fiatal felnőtt korosztály 16-25 éves kor
- felnőtt korosztály 25-50 éves kor
- szenior korosztály 50 felett

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Szív- és érrendszeri betegség, 2-es típusú cukorbetegség kialakulási kockázatának csökkentése
- Stroke kialakulási kockázatának csökkentése
- Rosszindulatú daganatok kialakulási kockázatának csökkentése
- Inzulínérzékenység javítása
- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés

**5 alkalmas bérletre 50%-os kedvezmény**



## Zaják-Balogh Ildikó

### Elérhetőség

E-mail cím: [zajakbaloghhi@gmail.com](mailto:zajakbaloghhi@gmail.com)

Telefonszám: 20/967-62-17

Helyszín címe: 7100, Szekszárd, Bezerédj u. 11-15.

### Nyitvatartási idő

Hétfő: 19.10 – 20.10 óra

### Elérhető mozgásformák

NIA Tánc

### Bemutakozás

A NIA egy 40 éve létező holisztikus tánc, egy olyan gyógyító mozgásművészet, amely nem csupán a fizikai testet tartja karban, hanem a mentális egészségünkkel, az érzelmeinkkel és a lelkünkkel foglalkozik. Az 52 egyszerű lépésből álló koreográfiák könnyen követhetőek és egyénre szabhatóak, így a Niához nem szükséges tánc előképzettség és kortól, nemtől és fizikai állapottól függetlenül mindenki táncolhatja. A Nia alapfilozófiája, a „Mozgásban az egészség” és az, hogy saját testünk útját követve keressük a mozgás örömét, mert az örömteli mozgás az, ami gyógyít fizikailag és lelkileg is.

### Ajánlott korosztály:

- felnőtt korosztály 25-50 éves kor
- szenior korosztály 50 felett

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Szív- és érrendszeri betegség, Stroke és 2-es típusú cukorbetegség kialakulási kockázatának csökkentése
- Rosszindulatú daganatok kialakulási kockázatának csökkentése
- Inzulínérzékenység javítása
- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés

**Naptári évben 2 db 5 alkalmas bérletre 20% kedvezmény**



## ORIGO DANCE STUDIO

### Hazafi Viktória

#### Elérhetőség

E-mail cím: hazafiviktoria@gmail.com • Telefonszám: 30/452-9707  
Helyszín címe: 7100 Szekszárd, Béni B. Á. u. 56.

#### Nyitvatartási idő

Kedd: Salsation 17.35-18.35 óra  
Csütörtök: Choreology by Salsation 17.35-18.35 óra

#### Elérhető mozgásformák

Salsation (táncos fitness)

#### Bemutakozás

A **Salsation** egy táncos alapú edzés, amely ötvözi a latin táncokat, modern ritmusokat és saját testsúlyos mozgásokat. A rendszeres gyakorlás javítja a koordinációt, az állóképességet és a flexibilitást, miközben fokozza a kalóriaégetést. Emellett erősíti az izomzatot, fejleszti a testtudatot, és pozitív hatással van a mentális jólétre is. A **Choreology by Salsation** táncos fitness óra slágerzenére, ahol látványos, mégis követhető koreográfiák fordulnak elő. A mozdulatok lépről lépésre épülnek fel, így gyorsan összeáll az egész. Felszabadító mozgás, jó hangulat, igazi flow élmény.

#### Ajánlott korosztály:

- serdülő korosztálytól (12 év felett)

#### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Szív- és érrendszeri betegség, Stroke és 2-es típusú cukorbetegség kialakulási kockázatának csökkentése
- Rosszindulatú daganatok kialakulási kockázatának csökkentése
- Inzulínérzékenység javítása
- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés

**Első 10 alkalmas bérlet árából 30% kedvezmény.**

**Második 10 alkalmas bérlet árából 20%-os kedvezmény**



## Bemer terápia

### Juhász Zsuzsanna

#### Elérhetőség

Weboldal: www.zsuzsanna-juhasz.bemergroup.com  
E-mail cím: bemermed@gmail.com  
Telefonszám: 30/194-11-16  
Helyszín címe: Obsitos udvar (7100, Szekszárd, Garay tér 16.)

#### Nyitvatartási idő

Előzetes egyeztetés alapján

#### Elérhető mozgásformák

Bemer terápia: teljesítményfokozás, immunerősítés, regeneráció

#### Bemutakozás

A BEMER terápia egy tudományosan megalapozott módszer, amely a mikrokeringés javításával segít az izmok, ízületek és szövetek gyorsabb regenerálódását. Edzések és versenyek után csökkenti az izomláz, segíti az izomrostok helyreállítását. Fokozza a sejtek oxigén-, és tápanyagellátását, ami hozzájárul a nagyobb állóképességhez és erőnléthez. A hatékony vérkeringés csökkenti a gyulladások és izomsérülések kockázatát. Sérülések esetén elősegíti a gyorsabb rehabilitációt, így a sportolók hamarabb visszatérhetnek. A világ számos élsportolója és csapata alkalmazza a BEMER terápiát, mert természetes, hatékony és támogatja a szervezet öngyógyító folyamatait.

#### Ajánlott korosztály:

- kisgyermek korosztálytól (2 év felett)

#### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Szív- és érrendszeri betegség, 2-es típusú cukorbetegség kialakulási kockázatának csökkentése
- Stroke kialakulási kockázatának csökkentése
- Inzulínérzékenység javítása
- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés

**BEMER**  
PARTNER

## DOR-KA Sportmix Bt. Taksonyi Kata

### Elérhetőség

E-mail cím: taksonyika@gmail.com  
Telefonszám: 20/440-39-00  
Helyszín címe: Sipos Márton Sportuszoda, 7100 Szekszárd Sport u.

### Nyitvatartási idő

Szerda: 17:00-18:00 óra  
Péntek: 17:00-18:00 óra

### Elérhető mozgásformák

Aquafitness (mélyvízi)

### Bemutakozás

Kortól nemtől függetlenül, akár úszástudás nélkül is látogatható.  
Mozgáskoordináció, állóképesség fejlesztése. Izületeket kímélő mozgásforma, ezért túlsúlyosoknak is ajánlott. Stresszoldó, relaxáló, javítja a testtartást. Rehabilitációs célokra is ajánlott.

### Ajánlott korosztály:

- serdülő korosztály 12-16 éves kor
- fiatal felnőtt korosztály 16-25 éves kor
- felnőtt korosztály 25-50 éves kor
- senior korosztály 50 felett

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Szív- és érrendszeri betegség kialakulási kockázatának csökkentése
- Normál, optimális vérnyomás biztosítás
- Vércsökkentés
- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés

**Naptári évben egy alkalommal 20%-os kedvezmény  
a 10 alkalmas bérlet árából**



## Gajda Krisztina

### Elérhetőség

E-mail cím: gajdakriszta@gmail.com  
Telefonszám: 20/961-39-69  
Helyszín címe: 7100, Szekszárd, Bajcsy Zs. u. 1.

### Nyitvatartási idő

Kedd: 18.00 • Csütörtök: 17.30 • Péntek: 19.00

### Elérhető mozgásformák

Jóga, gerincjóga, Fascialis jóga

### Bemutakozás

A jóga segít megőrizni a testi-lelki egyensúlyt, csökkenti a stresszt minden korosztályban. Javítja a testtartást, erősíti az izmokat és fokozza a rugalmasságot. A rendszeres jógázás enyhíti a hát-, nyak-, váll- és derékfájdalmakat, amelyek a modern, ülő életmódból fakadnak.

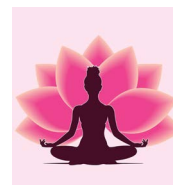
### Ajánlott korosztály:

- serdülő korosztály 12-16 éves kor
- fiatal felnőtt korosztály 16-25 éves kor
- felnőtt korosztály 25-50 éves kor
- senior korosztály 50 felett

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Szív- és érrendszeri betegség, Stroke és 2-es típusú cukorbetegség kialakulási kockázatának csökkentése
- Normál, optimális vérnyomás biztosítás
- Vércsökkentés
- Rosszindulatú daganatok kialakulási kockázatának csökkentése
- Insulinérzékenység javítása
- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés
- Csontritkulás kockázatának csökkentése

**10 alkalmas bérlet vásárlása esetén 1 alkalom ajándék**



## FITT Fitness Frey Tímea

### Elérhetőség

Weboldal: [www.adrifitness.com](http://www.adrifitness.com) • E-mail cím: [frey.timea@gmail.com](mailto:frey.timea@gmail.com)  
Telefonszám: 20/371-0560 • Helyszín címe: Városi Sportcsarnok -  
7100, Szekszárd, Keselyűsi út 3.

### Nyitvatartási idő

Kedd: Jóga - 16:30- 18:00 ; 18.00-19.30 • Szerda: Pilates 18.00-19.00

### Elérhető mozgásformák

Jóga, Pilates

### Bemutakozás

A jóga sokkal több, mint testmozgás. Egyszerre mozgás, életvitel, életmód, filozófia. A jóga egy több ezer éves múlttal rendelkező egészségfejlesztő, önmegismeréshez vezető módszer rendszer, melyen belül mindenki megtalálja – akár idős, akár fiatal, akár egészséges, akár beteg – azt, amely számára lehetővé teszi, hogy életén jobbjátszon. A Pilates módszert a német Joseph Pilates alapította a 20. század elején. A Pilates olyan komplex mozgásforma, amely ötvözi a „nyugati” világ anatómiai ismereteit a „keleti” mozgáskultúra egyes eszközeivel. Gyakorlásban nagy szerepet kapnak a gerinc stabilizáló izmai (mélyizmok), illetve a speciális légzéstechnika. Gyakorlóit szerint a Pilates fő célja a test és lélek egységének megteremtése olyan módon, hogy az elme ne legyen lekötve és a test kecsesen, egyensúlyban mozogjon.

### Ajánlott korosztály:

- serdülő korosztálytól (12 év felett)

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Szív- és érrendszeri betegség, Stroke és 2-es típusú cukorbetegség kialakulási kockázatának csökkentése
- Normál, optimális vérnyomás biztosítása, vérzsírszint csökkentése
- Rosszindulatú daganatok kialakulási kockázatának csökkentése
- Insulinérzékenység javítása
- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés

**Első alkalom ingyenes, naptári évben 2 db bérletből kedvezmény**



## EDIPIATES Balogh Edina

### Elérhetőség

E-mail cím: [balogh.edina7@hotmail.com](mailto:balogh.edina7@hotmail.com) • Telefonszám: 30/867-0065  
Helyszín címe: 7100 Szekszárd, Kossuth L. u. 53.

### Nyitvatartási idő

Hétfő 7.45, 9.00, és 18.20 óra • Kedd 17.00 óra • Szerda 8.30 és 19.20 óra  
Csütörtök 8.30 és 18.20 óra • Péntek 8.30 óra

### Elérhető mozgásformák

Gerinctudatos Pilates

### Bemutakozás

A foglalkozásokon mobilizációs gyakorlatokat végzünk labdával, hengerrel, szalaggal, seprűnyéllel, átmozgatva ezzel a váll ízületet, háti gerinc szakaszt, csípő ízületet, bokát és a gerincet minden mozgásirányban. A törzserő és a törzsstabilitás fejlesztése alulról indított hasizomerősítésekkel, támaszos gyakorlatokkal (plank és különböző variációi), guggolásokkal végezzük. Edzések során hangsúlyt kap még a farizmok aktiválása, a vállídhid gyakorlat különböző variációival (minibanddal). A retrakciós gyakorlatok is helyet kapnak az órákon (evezős gyakorlatok súlyzóval). Az edzés során törekszünk a gerinc épségének megőrzésére, a gerincbántalmak megelőzésére.

### Ajánlott korosztály:

- felnőtt korosztály 25-50 éves kor
- szenior korosztály 50 felett

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Szív- és érrendszeri betegség kockázatának csökkentése
- Normális, optimális vérnyomás biztosítása
- Rosszindulatú daganatok kialakulási kockázatának csökkentése
- Vérzsírszint csökkentése
- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés
- Csontritkulás kockázatának csökkentés

**Első alkalom ingyenes + 10 alkalmas bérlethez egy óra ajándék**



## Balance Mozgásstúdió Ferenc Kata

### Elérhetőség

E-mail cím: kata.ferenc17@gmail.com  
Telefonszám: 30/814-82-61  
Helyszín címe: Védőnői Szolgálat (7100, Szd. Ybl M. u.)

### Nyitvatartási idő

Hétfő: 18.15-19.15  
Csütörtök: 18.00 – 19.00  
Szombat: 9.00-10.00

### Elérhető mozgásformák

Pilates

### Bemutakozás

A pilates edzések során alkalmazott mozdulatok kíméletesek az ízülethez, mégis megoldoztatják az izmokat, miközben javítják a testtartást és segítenek megszabadulni a mindennapi feszültségtől. Akár kezdőről, akár haladóról van szó, nálam biztosan találunk a vendégek kihívást, de ugyanakkor feltöltődést is. Rendszeres gyakorlással nem csak az alakot formálja, de a testtudatot és a z energiaszintet is növeli. A gyakorlatok könnyen személyre szabhatóak edzettségi szintnek megfelelően.

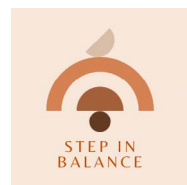
### Ajánlott korosztály:

- felnőtt korosztály 25-50 éves kor

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Inzulínérzékenység javítása
- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés

**Első alkalom ingyenes, naptári évben egy alkalommal  
50%-os kedvezmény az 5 és 10 alkalmas bérletre**



## Kőnigné Patkó Katalin

### Elérhetőség

E-mail cím: patkokata2@gmail.com  
Telefonszám: 70/457-2059  
Helyszín címe: 7100 Szekszárd, Ybl Miklós utca 1.

### Nyitvatartási idő

Hétfő gerinctorna 8.45 óra  
Szerda pilates 17.30 óra  
Péntek gerinctorna 19.15 óra

### Elérhető mozgásformák

Pilates, NMPT gerinctorna

### Bemutakozás

A **pilates** teljes testet tudatosan átmozgató lassú koncentrált gyakorlatokból felépülő edzés, ami nyújt és egyben erősít is. Minden korosztálynak hasznos, testtudatot épít, bárki elkezdheti, hiszen a sérülések kockázata minimális. 4 verzióval dolgozunk: eszköz nélkül, szalaggal, soft-, ill. fittball labdával. Az **NMPT (Natural Movement Pattern Training)** a teljes test nyújtásán alapuló gerinctorna, amellyel elfelejtett izmok visszaidegzésére, helyes mozgásminták megtanulására is lehetőség nyílik. Különösen hatékony torna gerincbetegyek rehabilitációjára, porckorong sérv tüneteinek enyhítésére. A módszer Bene Máté nevéhez kapcsolódik (porckorong.hu).

### Ajánlott korosztály:

- serdülő korosztály 12-16 éves kor
- fiatal felnőtt korosztály 16-25 éves kor
- felnőtt korosztály 25-50 éves kor
- szenior korosztály 50 felett

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Rosszindulatú daganatok kialakulási kockázatának csökkentése
- Normális, optimális vérnyomás biztosítása
- Inzulínérzékenység javítása
- Stressz csökkentés

### Az első alkalom ingyenes

## Városi Sportcsarnok Alakformáló Gerinctréning

### Elérhetőség

Weboldal: [www.szekszardisport.hu](http://www.szekszardisport.hu)  
E-mail cím: [liszkai.rebeka@szekszardisport.hu](mailto:liszkai.rebeka@szekszardisport.hu)  
Telefonszám: 74/315-733  
Helyszín címe: 7100 Szekszárd, Keselyűsi út 3.

### Nyitvatartási idő

Hétfő: Alakformáló Gerinctréning 18:30-19.30 óra (Horváth Arany Dóra)

### Elérhető mozgásformák

Alakformáló gerinctréning

### Bemutakozás

Fókuszban a  
- core izmok erősítése  
- saját testsúlyos erősítés minden izomcsoportra  
- mobilizáció  
+ Jó hangulat  
Mindezt dinamikus keretek között, preventíven

### Ajánlott korosztály:

- serdülő korosztály 12-16 éves kor
- fiatal felnőtt korosztály 16-25 éves kor
- felnőtt korosztály 25-50 éves kor
- szenior korosztály 50 felett

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés

### Egyéni egyeztetés alapján kedvezmények



## Athlészisz a Sérült Sportolókért Alapítvány

### Elérhetőség

Weboldal: [www.athleszisz.hu](http://www.athleszisz.hu)  
E-mail cím: [lukacsi.tamas@athleszisz.com](mailto:lukacsi.tamas@athleszisz.com)  
Telefonszám: 30/546-53-29  
Helyszín címe: Irodaház (7100, Szd. Tartsay u. 4.)

### Nyitvatartási idő

Hétfő: 11.00-12.00

### Elérhető mozgásformák

Karate, küzdősport

### Bemutakozás

Fizikális és mentális sérültek fejlesztése karate segítségével.

### Ajánlott korosztály:

- gyermek korosztály 6-12 éves kor
- serdülő korosztály 12-16 éves kor
- fiatal felnőtt korosztály 16-25 éves kor
- felnőtt korosztály 25-50 éves kor
- szenior korosztály 50 felett

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés

### Első hónap ingyenes



## Tolna Vármegyei Balassa János Kórház, Egészségfejlesztési Iroda

### Elérhetőség

Weboldal: [www.efiszekszard.hu](http://www.efiszekszard.hu) • E-mail cím: [efiszekszard@tmkorhaz.hu](mailto:efiszekszard@tmkorhaz.hu)  
Telefonszám: 74/501-500, 787, 788-as mellék  
Helyszín címe: 7100 Szekszárd, Szent István tér 10.,  
7100 Szekszárd, Béri B. Á. u. 5-7., Sportpálya

### Nyitvatartási idő

Senior örömtánc hétfő 15.45 óra • Senior gerinctorna kedd 8.45,  
csütörtök 9.00 és 10.00 óra • Nordic walking szerda 10.00 óra

### Elérhető mozgásformák

Senior gerinctorna, Nordic walking, Senior örömtánc,

### Bemutakozás

**Senior gerinctorna:** A gyógytornász által vezetett fekvő, illetve ülő helyzetben végzett torna célja az idős korosztály rendszeres mozgásra való ösztönzése, mobilizálása, mozgás szervrendszerei állapotának javítása, mentális egészségének megőrzése.

**Nordic walking:** Egy kíméletes mozgásforma, a botok használata tehermentesíti az ízületeket, javítja az egyensúlyt és erősíti a törzsizmokat, így különösen előnyös idősebbeknek vagy krónikus fájdalommal élőknek. Ajánlott: szív- és érrendszeri betegségek, mozgásszervi problémák cukorbetegség vagy rehabilitáció esetén.

**Senior örömtánc:** Kifejezetten az idősebb korosztály számára egy közösségi mozgásprogram, amely a fizikai aktivitás, a mozgáskoordináció megőrzése mellett segíti a résztvevőket a mindennapi életvitelben és a krízishelyzetekben is a megélt társas támasz, az új ismeretségek és a közös élményeken keresztül.

### Ajánlott korosztály:

- felnőtt (25-50 éves kor) és szenior korosztály (50 felett)

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Szív- és érrendszeri betegség, Stroke és 2-es típusú cukorbetegség kialakulási kockázatának csökkentése
- Normál, optimális vérnyomás biztosítás
- Vércsökkentése
- Rosszindulatú daganatok kialakulási kockázatának csökkentése
- Inzulínérzékenység javítása
- Testsúly, stressz és csonttritkulás kockázatának csökkentése



## Sági Ildikó

### Elérhetőség

E-mail cím: [sagi.diko73@gmail.com](mailto:sagi.diko73@gmail.com)  
Telefonszám: 20/480-19-85  
Helyszín címe: Szekszárdi Baka István Általános Iskola (7100, Szd. Béri B. Á. u. 89.)

### Nyitvatartási idő

Hétfő: 17.00-18.00

### Elérhető mozgásformák

Gold Dance

### Bemutakozás

Zenés táncos edzés, minden számnak van egy koreográfiája, sokszor ismétlődő lépések, mozdulatok, így viszonylag gyorsan elsajátítható. Kardió jellegű edzés, ami minden testrészt megmozgat.

### Ajánlott korosztály:

- szenior korosztály 50 felett

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Szív- és érrendszeri betegség, 2-es típusú cukorbetegség kialakulási kockázatának csökkentése
- Stroke kialakulási kockázatának csökkentése
- Normál, optimális vérnyomás biztosítás
- Vércsökkentése
- Rosszindulatú daganatok kialakulási kockázatának csökkentése
- Inzulínérzékenység javítása
- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés
- Csontritkulás kockázatának csökkentése

### 5 alkalmas bérletre 50%-os kedvezmény



## Városi Sportcsarnok Szenior Asztalitenisz (Angyal György)

### Elérhetőség

Weboldal: [www.szekszardisport.hu](http://www.szekszardisport.hu)  
E-mail cím: [liszkai.rebeka@szekszardisport.hu](mailto:liszkai.rebeka@szekszardisport.hu)  
Telefonszám: 74/315-733  
Helyszín címe: 7100 Szekszárd, Keselyűsi út 3.

### Nyitvatartási idő

Hétfő: 10:00 óra  
Péntek 10.00 óra

### Elérhető mozgásformák

Asztalitenisz

### Bemutakozás

Szeretnél tenni az egészségedért, de közben jól is éreznéd magad?  
Itt a lehetőség, hogy elsajátítsd az asztalitenisz csínját-bínját egy szakember segítségével! Angyal György asztalitenisz edző vár benneteket, aki izgalmas eszközökkel és rengeteg türelemmel teszi élvezetessé a közös gyakorlást. Neked ajánljuk, ha: Szeretnéd a rendszeres mozgást a mindennapjaid részévé tenni, tartalmasan és jó társaságban töltenéd a hétköznapi délelőttöket. Tudatosan figyelsz az egészségedre és a szellemi frissességed megőrzésére (tudtad, hogy a pingpong az egyik legjobb sport a demencia megelőzésére?). Vagy ha régebben sportoltál, és most újra kedvet kaptál a mozgáshoz!

### Ajánlott korosztály:

- szenior korosztály 50 felett

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés
- Csontritkulás kockázatának csökkentése

### Egyéni egyeztetés alapján kedvezmények



## Szenior Atlétikai Club Szekszárd

### Elérhetőség

E-mail cím: [katalin62pka@gmail.com](mailto:katalin62pka@gmail.com)  
Telefonszám: 30/901-15-97  
Helyszín címe: Városi atlétika pálya, Városi Sportcsarnok  
(7100 Szekszárd, Keselyűsi u. 3.)

### Nyitvatartási idő

Egyéni egyeztetés alapján

### Elérhető mozgásformák

Atlétika (futás, dobás)

### Bemutakozás

Téli időszakban edzőtermi edzés, alapozás. Tavasztól őszig egyéni-kiscsoportos edzések, saját igény, képesség, teherbírás szerint.

### Ajánlott korosztály:

- szenior korosztály 50 felett

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Szív- és érrendszeri betegség, 2-es típusú cukorbetegség kialakulási kockázatának csökkentése
- Stroke kialakulási kockázatának csökkentése
- Normál, optimális vérnyomás biztosítás
- Vérzsírszint csökkentése
- Rosszindulatú daganatok kialakulási kockázatának csökkentése
- Insulinérzékenység javítása
- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés
- Csontritkulás kockázatának csökkentése

### Kedvezményes tagdíj

## Szekszárd Sportközpont NKft. Szenior Úszószakosztály

### Elérhetőség

E-mail cím: szszuszas@gmail.com • Telefonszám: 30/464-5052  
Helyszín címe: 7100 Szekszárd, Keselyűsi út 3.

### Nyitvatartási idő

Hétfő: 10:00 óra; Péntek 10.00 óra

### Elérhető mozgásformák

Délután, esti órák

### Bemutakozás

A helyi uszodában csoportos úszásoktatás, ahol a felnőtt kezdők, vagy haladók kapnak segítséget a helyes technika elsajátításához. Tudásuknak megfelelő csoportbeosztásban történik az oktatás, heti 1-2-3 alkalommal. Az oktatások jó hangulatban, de magas színvonalon történnek. Az arra készíttést érzők még szenior versenyeken is részt vehetnek. Az úszás adta egészség megőrzés és fejlesztés mellett közösségi élmény szempontjából is igen jelentős lehetőség ez bárki számára.

### Ajánlott korosztály:

- felnőtt korosztály 25-50 éves kor
- szenior korosztály 50 felett

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Szív- és érrendszeri betegség, Stroke és 2-es típusú cukorbetegség kialakulási kockázatának csökkentése
- Normál, optimális vérnyomás biztosítás
- Vércsírászt csökkentése
- Inzulínérzékenység javítása
- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés
- Csontritkulás kockázatának csökkentése

### Az első alkalom ingyenes



## Tolna Vármegyei Balassa János Kórház, Egészségfejlesztési Iroda

### Elérhetőség

Weboldal: www.efiszekszard.hu • E-mail cím: efiszekszard@tmkorkorhaz.hu  
Telefonszám: 74/501-500, 787, 788-as mellék  
Helyszín címe: 7100 Szekszárd, Szent István tér 10.,  
7100 Szekszárd, Béni B. Á. u. 5-7., Sportpálya

### Nyitvatartási idő

Kismamatorna csütörtök 14.00 óra  
Intim torna változó időpont

### Elérhető mozgásformák

Kismama torna, Intim torna

### Bemutakozás

**Intim torna:** A torna során komplex módon megerősítjük a medencefenék izmait, a mély hasizmokat, a gerincstabilizáló mély izmokat, ezzel helyreállítva az egyensúlyt a medencefenék és a törzsizmok között. A torna elsajátításához 4 alkalom szükséges. Cél: Inkontinencia, kismamencei prolapsus, aranyér megelőzése és megszüntetése. **Kismama torna:** A gyógytornász vezette torna felkészíti a kismama testét a szülésre, korrigálja a testtartást, javítja a vérkeringést, amely a magzat fejlődésére is pozitív hatással van.

### Ajánlott korosztály:

- felnőtt korosztály 25-50 éves kor
- szenior korosztály 50 felett

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Normál, optimális vérnyomás biztosítás
- Stressz csökkentés



## FITT Anyuka boldog baba Sportegyesület

### Elérhetőség

E-mail cím: garaybeatrix@gmail.com

Telefonszám: 30/904-4416

Helyszín címe: 7100 Szekszárd, Ybl Miklós utca (Védőnői Szolgálat)

### Nyitvatartási idő

Előre egyeztetett időpontban/ tanfolyam szerűen

### Elérhető mozgásformák

Szülés utáni regeneráció, szülés utáni hasizom regenerálás, gátizom torna

### Bemutakozás

Szülés utáni izmok megerősítése, regenerálása. Fokozatosan megerősítjük a várandósság alatt meggyengült izmokat. (has, hát, gátizom)

### Ajánlott korosztály:

- felnőtt korosztály 25-50 éves kor
- szenior korosztály 50 felett

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Stressz csökkentés

### Regeneráló kurzus díjából 20% kedvezmény



## FITT Fitness Frey Tímea

### Elérhetőség

Weboldal: www.adrifitness.com

E-mail cím: frey.timea@gmail.com

Telefonszám: 20/371-0560

Helyszín címe: 7100, Szekszárd, Keselyűsi út 3.

### Nyitvatartási idő

Előre egyeztetett időpontban

### Elérhető mozgásformák

Kismama Jóga

### Bemutakozás

A jóga sokkal több, mint testmozgás. Egyszerre mozgás, életvitel, életmód, filozófia. A jóga egy több ezer éves múlttal rendelkező egészségfejlesztő, önmegismeréshez vezető módszer rendszer, melyen belül mindenki megtalálja – akár idős, akár fiatal, akár egészséges, akár beteg – azt, amely számára lehetővé teszi, hogy életén jobbítson.

### Ajánlott korosztály:

- fiatal felnőtt korosztály 16-25 éves kor
- felnőtt korosztály 25-50 éves kor

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Inzulínérzékenység javítása
- Stressz csökkentés

### Első alkalom ingyenes, naptári évben 2 db bérletből kedvezmény



## Gajda Krisztina Kismama jóga

### Elérhetőség

E-mail cím: gajdakriszta@gmail.com  
Telefonszám: 20/961-39-69  
Helyszín címe: 7100, Szekszárd, Bajcsy Zs. u. 1.

### Nyitvatartási idő

Kedd: 18.00 • Csütörtök: 17.30 • Péntek: 19.00

### Elérhető mozgásformák

Kismama jóga

### Bemutakozás

A jóga segít megőrizni a testi-lelki egyensúlyt, csökkenti a stresszt minden korosztályban. Javítja a testtartást, erősíti az izmokat és fokozza a rugalmasságot. A rendszeres jógázás enyhíti a hát-, nyak-, váll- és derékfájdalmakat, amelyek a modern, ülő életmódból fakadnak. Kismamánál támogatja a testi felkészülést a szülésre, segíti a nyugodt alvást, karbantartja az izmokat.

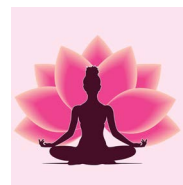
### Ajánlott korosztály:

- fiatal felnőtt korosztály 16-25 éves kor
- felnőtt korosztály 25-50 éves kor

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Inzulínérzékenység javítása
- Stressz csökkentés

**10 alkalmas bérlet vásárlása esetén 1 alkalom ajándék**



## Szekszárd Asztalitenisz Club

### Elérhetőség

E-mail cím: angyalgy@tolna.net  
Telefonszám: 30/927-3979 Gajdáné Ica, 20/483-8220 Szalai István  
Helyszín címe: 7100 Szekszárd, Keselyűsi út 3.

### Nyitvatartási idő

Hétfő-szerda-péntek: 15-16 óra

### Elérhető mozgásformák

Szabadidő hasznos eltöltése: asztalitenisz.

### Ajánlott korosztály:

- kisgyermek korosztály 2-6 éves kor
- gyermek korosztály 6-12 éves kor
- serdülő korosztály 12-16 éves kor
- fiatal felnőtt korosztály 16-25 éves kor
- felnőtt korosztály 25-50 éves kor
- senior korosztály 50 felett

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Szív- és érrendszeri betegség, 2-es típusú cukorbetegség kialakulási kockázatának csökkentése
- Stroke kialakulási kockázatának csökkentése
- Normál, optimális vérnyomás biztosítás
- Vérzsírszint csökkentése
- Inzulínérzékenység javítása
- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés

**50%-os bérletkedvezmény**



## Szekszárdi Kerékpáros Sportegyesület

### Elérhetőség

Weboldal: <https://szekszardikse-hu.webnode.hu/>  
E-mail cím: [szekszardikse@gmail.com](mailto:szekszardikse@gmail.com)  
Telefonszám: 20/455-0817  
Helyszín címe: 7100 Szekszárd, Csaba u. 13.

### Nyitvatartási idő

Kedd, szerda, csütörtök és szombat.  
Hétköznap a tanítási időpontokhoz igazodunk, de többnyire 15.30 órakor kezdünk. Hétvégén általában 10 óra

### Elérhető mozgásformák

Kerékpársport (országúti) és a téli alapozásnál futás, görgőzés

### Bemutakozás

A csapatunk heti 4 alkalommal tart közös edzést. Ezek valamelyikén, esetleg több alkalommal is csatlakozhatnak hozzánk. Az edzéseink elejei általában fél óra lazább bringázást jelentenek, amit 1 – 1.5 óra intenzív szakasz követ. Az intenzív szakaszokon is figyelünk egymásra és próbálunk igazodni egymáshoz speciális egyéni feladatokkal. Az útvonalunk általában Ócsény felé, Gemenc töltés felé, Dombori, Szálka és Bátaszék felé a legjellemzőbb.

### Ajánlott korosztály:

- gyermek korosztály 6-12 éves kor
- serdülő korosztály 12-16 éves kor
- fiatal felnőtt korosztály 16-25 éves kor
- felnőtt korosztály 25-50 éves kor
- szenior korosztály 50 felett

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Szív- és érrendszeri betegség, 2-es típusú cukorbetegség kialakulási kockázatának csökkentése
- Stroke kialakulási kockázatának csökkentése
- Normál, optimális vérnyomás biztosítás
- Vércsökkentése
- Inzulínérzékenység javítása
- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés

**Előzetes egyeztetés mellett heti 1 alkalommal díjmentes kerékpározás, téli időszakban futás, vagy görgőzés**

## Szekszárdi Sportközpont NKft. Ökölvívó Szakosztály

### Elérhetőség

Weboldal: [www.unioboxteam.hu](http://www.unioboxteam.hu)  
E-mail cím: [unioboxteamszekszard@freemail.hu](mailto:unioboxteamszekszard@freemail.hu)  
Telefonszám: 30/245-11-32  
Helyszín címe: Városi Sportcsarnok – 7100, Szekszárd, Keselyűsi u. 3.

### Nyitvatartási idő

Hétfő-szerda-péntek: 16.30-19.00  
Egyéni egyeztetés alapján

### Elérhető mozgásformák

Küzdősport: ökölvívás

### Bemutakozás

Az ökölvívás a testet és a lelket is megedzi...Szó szerint kidolgozzuk az ökölvívással magunkból a feszültséget napi stresszt! Legjobb jellemformáló...

### Ajánlott korosztály:

- gyermek korosztály 6-12 éves kor
- serdülő korosztály 12-16 éves kor
- fiatal felnőtt korosztály 16-25 éves kor
- felnőtt korosztály 25-50 éves kor
- szenior korosztály 50 felett

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Szív- és érrendszeri betegség, 2-es típusú cukorbetegség kialakulási kockázatának csökkentése
- Stroke kialakulási kockázatának csökkentése
- Normál, optimális vérnyomás biztosítás
- Vércsökkentése
- Inzulínérzékenység javítása
- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés

### Családi kedvezmény



## Városi Sportcsarnok Közösségi programok

### Elérhetőség

Weboldal: [www.szekszardisport.hu](http://www.szekszardisport.hu)  
E-mail cím: [liszkai.rebeka@szekszardisport.hu](mailto:liszkai.rebeka@szekszardisport.hu)  
Telefonszám: 74/315-733  
Helyszín címe: 7100 Szekszárd, Keselyűsi út 3.

### Nyitvatartási idő

Hétfő: Közösségi séta 17.00 órától  
Kedd: Közösségi futás 18.00 órától; Házi foci 18.15-19.15  
Szerda: Közösségi bringázás 17.00 órától; Házi foci 19.15 -20.15  
Csütörtök: Közösségi futás 18.00 órától

### Elérhető mozgásformák

Célunk, hogy minél több lakost inspiráljunk a rendszeres mozgásra, legyen szó akár a várost körülölelő dombok meghódításáról, akár egy tempós futásról, fociról.

### Ajánlott korosztály:

- serdülő korosztály 12-16 éves kor
- fiatal felnőtt korosztály 16-25 éves kor
- felnőtt korosztály 25-50 éves kor
- szenior korosztály 50 felett

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Szív- és érrendszeri betegség, 2-es típusú cukorbetegség kialakulási kockázatának csökkentése
- Stroke kialakulási kockázatának csökkentése
- Normál, optimális vérnyomás biztosítás
- Vércsökkentés
- Inzulinérzékenység javítása
- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés

### Egyéni egyeztetés alapján kedvezmények



## Tolna Vármegyei Szabadidős Sportegyesület

### Elérhetőség

E-mail cím: [egag1965@gmail.com](mailto:egag1965@gmail.com)  
Telefonszám: 20/961-19-21  
Helyszín címe: Városi Sportcsarnok (7100, Szd. Keselyűsi út 3.)

### Nyitvatartási idő

Hétfő 18:30-20.30

### Elérhető mozgásformák

Asztalitenisz

### Bemutakozás

Egy óra intenzív mozgás

### Ajánlott korosztály:

- felnőtt korosztály 25-50 éves kor
- szenior korosztály 50 felett

### Miben nyújt segítséget az edzés?

- Szív- és érrendszeri betegség, 2-es típusú cukorbetegség kialakulási kockázatának csökkentése
- Stroke kialakulási kockázatának csökkentése
- Normál, optimális vérnyomás biztosítás
- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés

### 14 alkalommal 50%-os bérletkedvezmény



# Tolnai-Turán Hagyományörző Köböre és SE

## Elérhetőség

E-mail cím: tolnaituran@gmail.com

Telefonszám: 20/238-9063

Helyszín címe: 7100 Szekszárd, Szent László utca, 8-10.

## Nyitvatartási idő

Kedd 16.00 óra

## Elérhető mozgásformák

Küzdősport

## Bemutakozás

A Tolnai-Turán és a Nomád Hadi Iskola edzései a hagyományos magyar és keleti, lovasnomád harcművészetek világát idézik meg. Az edzéseken hangsúlyt kap az íjászat, a vértés és nomád szablyavívás, valamint a lándzsavívás is. A fizikai felkészítés mellett fontos szerepet játszik a közösségi szellem, a kitartás és a lelki erő fejlesztése. Az edzések gyakran szabadtéren zajlanak (szekszárdi Pollack sportpálya). Az iskola célja, hogy a tanítványok testben és lélekben is megerősödvé tapasztalják meg a nomád harci hagyományok örökségét. Az edzéseken minden felszerelést a szervezők biztosítanak, kiemelt figyelmet fordítva a biztonságtechnikai eszközök alkalmazására is. A foglalkozásokon egyaránt figyelmet fordítunk az állóképességre, valamint a sportághoz tartozó technikai felkészítésre is.

## Ajánlott korosztály:

- serdülő korosztály 12-16 éves kor
- fiatal felnőtt korosztály 16-25 éves kor
- felnőtt korosztály 25-50 éves kor
- szenior korosztály 50 felett

## Miben nyújt segítséget az edzés?

- Testsúly csökkentés
- Stressz csökkentés

**A foglalkozások ingyenesek. Hozzájárulás a terembérlési díjhoz**





**SZEKSZÁRD**

**Szekszárd Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatala**

Asztalos Adrienn sport- és ifjúsági referens

e-mail: [asztalos.adrienn@szekszard.hu](mailto:asztalos.adrienn@szekszard.hu)

Tel: 74/504-175; 20/425-30-11