**JÓTÉKONYSÁGI Nőnapi FITT Nap**

**2016. március 13. (vasárnap) 10 órától**

Idén első ízben kerül megrendezésre a **JÓTÉKONYSÁGI Nőnapi FITT Nap** rendezvény, az egészséges életmód kedvelőinek egynapos mozgásfesztiválja, mely a **Dömsödi Sportcsarnokban** kerül lebonyolításra, a helyi és környékbeli edzőkkel, trénerekkel. Ezzel párhuzamosan egy másik teremben előadásokat hallgathatnak az egészséges táplálkozásról, életmódról.

**CÉLUNK** Azon túl, hogy **felhívjuk a mozgás**, és az **egészséges életmód fontosságára a figyelmet**, **cél**unk még, hogy **bemutassuk, milyen lehetőségek vannak helyi, és környékbeli szinten a különféle mozgáskultúra végzésére**, és azok testünkre, lelkünkre milyen hatással vannak, hogyan segít a változásokban, valamint hogyan építsük be mindennapjainkba, hogy szokássá, majd életformává váljon.

**JÓTÉKONYSÁG** ***Fontos számunkra***, hogy **a sport szeretetét, és jótékony hatását azokhoz is eljuttassuk, akik hátrányos helyzetük miatt nem tehetik meg, hogy csatlakozzanak bármelyik mozgáskultúrával foglalkozó közösséghez.** Ezért a rendezvényen kitett urnába gyűjtött pénzösszeget a **dömsödi hátrányos helyzetű gyermekek** kapják, hogy Ők is élvezhessék majd a sport által adott kitartást, erőt és vele az örömöt.

**CÉLCSOPORT**  Nőnapi rendezvényként, kiemelten várjuk a **hölgyek**et, akiknek többféle stílussal készülünk, és meglepetés előadóval is kedveskedünk. **Férfiakat, fiúkat**, akik szeretik a kihívást, és soha nem adjál fel! Valamint minden **sportolni vágyó családot**, az **egészséges életmód iránt fogékony érdeklődőt**, és mindenkit aki csak kicsit is **szeretné magát jobban érezni** a bőrében, **gyógyulni akar,** és aki a **rendezvényről érdeklődik**.

**PROGRAM** A rendezvényt **10 órakor nyitjuk** meg. A Sisi Alapítvány kuratóriumi elnökének, és a Dömsödi Sportcsarnok igazgatójának beszéde után, háromnegyed órás váltásban **mutatkoznak be a különböző mozgáskultúrák edzői, trénerei,** és a mozgásforma bemutatása mellet, interaktív módon kérdéseket tehetnek fel mikrofonon keresztül az idelátogatók, hogy még jobban megismerjük, megértsük, majd elsajátítsuk. Ezáltal még jobban **ösztönözzük az érdeklődőket, hogy kezdjenek el mozogni akárhány évesek,** ha **bármilyen betegségben szenvednek, válassza már most ki a számára legmegfelelőbb mozgásformát, egy új étrendet szakmai segítséggel.**

A **kiállítók**, akik természetesen a mozgáshoz, valamint az egészséges életmódhoz, táplálkozáshoz kapcsolódó termékeiket, szolgáltatásaikat hozzák el, és mutathatják be szintén interaktív módon, nagyközönség előtt.

A rendezvénnyel párhuzamosan, **előadások**at hallhatunk egy külön teremben szintén a témával kapcsolatban.

**SZTÁRFELLÉPŐ**

**KATUS ATTILA hatszoros világ-, kétszeres Európa aerobic bajnok; életmód szakértő**

Meghívott helyi, és környékbeli edzők, trénerek és mozgástípusaik

* Perger Éva, Dömsöd Zumba, Capoeira Aerobik
* Siposné Ruft Irén, Taksony AVIVA módszer oktató
* Strobli Marianna – MARA Fitness, Kunszentmiklós TRX, HOT IRON
* Boross Nikolett – WillPower Táncstúdió, Dunavarsány Hip-Hop
* Kaszainé Baranya Betti, Kiskunlacháza Kangoo
* ifj. Bődi Endre, Dömsöd Darts, Kajak-kenu
* Orosz István, Dömsöd Auto-Cross
* Kovács Ferenc, Dömsöd Labdarúgás
* ALFONZ LOVASKLUB, Dömsöd
* Meghívott előadók az egészséges életmódról
* Béczi János, a Sportcsarnok igazgatója, Dömsöd

*Az idelátogatók a helyszínen kipróbálhatják a különböző mozgástípusokat, az előadásokon részt vehetnek.*

***A rendezvény INGYENES!***

Sisi Alapítvány

rendező

*A rendezők a változás jogát fenntartják!*