

Újraépítik önmagukat

Heti két alkalommal találkozunk azok a fiatalok és idősebbek, akik bekapcsolódtak a HIKO HONKYOHUSHIN Alapítvány Építsd újra önmagad programjába. Észak-Magyarország három megyéjének harminc településén indult újtárra a kezdeményezés, melynek köszönhetően egyre több olyan embert sikerül rendszeres, tudatos testmozgásra ösztönözni, akinek eddig kevésbé volt lehetősége és szándéka erre.

Borsod-Abaúj-Zemplén megye huszonnégy települése – Alsózsolca, Arnót, Emőd, Encs, Felsőzsolca, Forró, Gesztely, Hernádnémeti, Mád, Mályi, Miskolc, Nyékládháza, Onga, Ónod, Sajóbáony, Sajólád, Sajópetri, Sározsádány, Sárospatak, Sátoraljaújhely, Sóstófalva és Szikszó – érintett, itt zajlanak az edzések közel egy esztendeje. Felismerve a rendszeres testmozgás jelentőségét, illetve azt a lehető-

séget, amit az Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program támogatásával az Alapítvány kínált, az önkormányzatok többsége is támogatólag állt a program mellé. Mielőtt megkezdődtek az edzések, előzetes felmérésre is sor került. Az érdeklődők információt kaptak arról, hogy milyen mozgásformával, rendszerességgel és mekkora intenzitással juthatnak el egy év alatt megfelelő edzettségi szintre.

Akik vállalták, hogy „újraépítik önmagukat”, töretlen lelkesedéssel végzik az olykor igencsak megerőltető gyakorlatokat. Mint mondják, saját képességeikhez mérten tűztek ki célokat, melyek érdekében érdemes végigcsinálni az izzasztó edzéseket.

A szabadidős sportok, különböző mozgásformák közül a szintén a pályázat keretében felkészített

edzők az alapítvány profiljához legjobban illeszkedő sportágakat illetve edzésmódszereket alkalmazták, mint a kyokushin karate, a Nippon Zengo torna és DORS funkcionális edzés. Mindezeknek köszönhetően a résztvevők fittebbek, energikusabban lesznek a program végére, ami hozzájárul az egészségük megőrzéséhez, egészséges fizikumuknak és szellemüknek köszönhetően akár a munka világába való visszatéréshez is.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE