

# ÉLETMÓDVÁLTÓ VERSENY

AFit World fitness 2010. márciusában Magyarországon elsőként egy új, az egészséges életmód alapjaira fektetett versenyt hirdet.

## **A program célja:**

- \* az emberek hétköznapijaiba beültetni a rendszeres mozgást és az egészséges, tudatos táplálkozást
- \* elméleti oktatás a program keretein belül, hogy az életmódváltás tartós és tudatos legyen
- \* színvonalas, barátságos hangulatban megszerettetni a mozgásformákat

## **A verseny helye:**

- \* a Fit World fitness létesítménye (Szeged, Dózsa Gy. u. 12.)
- \* a szervezők által kijelölt egyéb sportprogramok

## **Szakmai gárda:**

- \* Gajda Zoltán szakmai vezető (a Fit World fitness szakmai vezetője)
- \* Neu László teremedző-személyi edző, testnevelő tanár
- \*Török Balázs teremedző-személyi edző, testnevelő tanár

## **Szakmai előadók:**

- Palatinus Tünde fitness világbajnok, szakedző és szaktanár
- Kozaróczy Tibor body building bajnok, személyi edző, szakíró, dietetikus

- Dr. Somfay Attila kardiológus, tüdőgyógyász, egyetemi tanár

### **A verseny:**

- 4 hónapos időtartam
- Saját pulzusmérő órával mért kalória felhasználás testsúly kilogramra lebontva

### **A verseny szabályai:**

- Amatőr felnőttek számára meghirdetett és Fit World fitness bérlettel rendelkezők részére
- az adott edzésprogram megkezdésekor a fent említett szakmai gárda által elindított pulzusmérő óra startolása, majd az edzésprogram végén az óra által mért kalória felhasználás bevezetése a személyi adatlapra a szakmai gárda hitelesítése mellett.

### **Nevezési díj:**

- 7900huf, amely magába foglal egy darab Energetics típusú pulzusmérő karórát
- Heti 1 alkalom éjszakai úszást meghatározott időpontban ( kalória felhasználás beleszámít a versenybe) a szegedi Sportuszodába
- 2 alkalom jégkorcsolyázást meghatározott időben (a kalória felhasználás beleszámít a versenybe) a szegedi Jégpályára
- korlátlan finn szauna használatot
- hölgy résztvevők részére heti 30 perc infra szaunát

- 

**A versenyben résztvevők az alábbi kedvezményekben részesülnek:**

- masszázs 2000huf helyett 1000huf/30 perc
- személyi edzés 2000 huf helyett 1200huf/alkalom
- 15% vásárlási kedvezmény a Heavy Tools passzázs sori üzletébe

**Díjazás:**

- 6 hetente részeredmény hirdetés férfi és női kategóriában  
1-3 helyezett díjazása kisebb nyereményekkel

**Fődíj:**

Abszolút kategóriában(férfi-női egyben)

**1. díj:        1 hetes, repülős, tengerparti nyaralás all inclusiv ellátással  
a Török Riviérára a MyWay Travel támogatásával.**

**2. díj:**

1 éves bérlet a Fit World fitnessbe

**3. díj:**

Fél éves fitness bérlet a Fit World fitnessbe

**A verseny kiemelt támogatói:**

- \* **Fit World Fitness**
- \* **MyWay Utazási Iroda**

**Partnereink:**

- **Intersport**
- **Sport és Fürdők Kft**
- **Heavy Tools**
- **Déli Apró**

**A verseny médiapartnere a Rádió 88.**