

Mozduljunk meg együtt Pesterzsébeten! – Európai Sporthét 2026

Szeptember 23–30. között ismét a mozgásé, az egészségé és a közösségi élményeké a főszerep az Európai Sporthéten. Pesterzsébeten is több mozgáshelyszínen csatlakozott a kezdeményezéshez, így a kerület lakói ingyenes vagy kedvezményes edzéseken próbálhatják ki, milyen mozgásforma illik hozzájuk.

Az Európai Sporthét célja egyszerű, mégis nagyon fontos: **mozgásra ösztönözni mindenkit, kortól, előképzettségtől és edzettségi szinttől függetlenül.**

Nem kell sportolónak lennünk ahhoz, hogy elkezdjünk mozogni. Nem kell tökéletes formában érkezni, és az sem baj, ha hosszabb kihagyás után szeretnénk újra aktívabbá válni.

Az Európai Sporthét éppen arra ad lehetőséget, hogy **kipróbáljunk valami újat, megismerjünk egy közösséget, vagy egyszerűen csak tegyünk egy lépést egy egészségesebb, aktívabb élet felé.**

Karate – mozgás, önvédelem és egy összetartó közösség

A **Seinchin Karate Sportegyesület** a gyermekektől egészen a felnőttekig minden korosztályt vár edzéseire.

Aki érdeklődik a karate, az önvédelem iránt, szeretne mozogni, vagy egyszerűen csak kipróbálna egy új sportot, most bátran belevághat: **az Európai Sporthét meghirdetett időszakában ingyenesen kipróbálhatók az edzések.**

És ami különösen fontos: **nincs szükség előképzettségre.** Nem kell már az első alkalommal tudni rúgni, ütni vagy tökéletesen végrehajtani a gyakorlatokat. Az edzők lépésről lépésre vezetik be a résztvevőket a karate világába.

A karate ráadásul nem csupán mozgás. Fejleszti a koncentrációt, a koordinációt, a kitartást és az önfegyelmet, miközben egy **jó hangulatú, összetartó közösséghez** is tartozhatunk.

Ha szeretnéd kipróbálni, milyen érzés egy lendületes, közösségi edzésen részt venni, itt az alkalom!

FittZsani-DreamLife – mozgás a női élet különböző szakaszaiban

A **FittZsani-DreamLife** elsősorban a nőket és édesanyákat szólítja meg, és abban segít, hogy visszataláljanak a testükhöz, az erejükhez és önmagukhoz.

A mozgásprogramok a női élet különböző szakaszaihoz igazodnak: a várandósságtól egészen a menopauzáig. A hangsúly nem a teljesítménykényszeren, hanem a **tudatos, fokozatos és személyre szabott fejlődésen** van.

Az edzéseken a mozgást lépésről lépésre építik fel, így mindenki a saját lehetőségeihez és aktuális állapotához igazodva fejlődhet. Nem az a cél, hogy már az első alkalommal mindent tudjunk vagy mindent végigcsináljunk, hanem az, hogy megtaláljuk azt a mozgást, amelyben jól érezzük magunkat, és amely hosszú távon is beilleszthető az életünkbe.

Az Európai Sporthét alatt kedvezményes, 1000 forintos óradíjért lehet belekóstolni a professzionális edzésekbe. Érdemes figyelemmel kísérni az aktuálisan meghirdetett órákat, és kiválasztani azt, amelyikhez a leginkább kedvet érzünk.

Mert néha nem egy teljes életmódváltásra van szükség.

Elég egyetlen óra. Egyetlen alkalom, amikor végre magunkra is szánunk egy kis időt.

Az Európai Sporthéhoz a **Csili Művelődési Központ** is csatlakozott, így a Sporthét időszakában az érdeklődők többféle mozgásformát is **ingyenesen kipróbálhatnak.**

A Csili mozgásprogramjai között szinte mindenki megtalálhatja azt, ami hozzá a legközelebb áll. A torna kínálatban többek között **gerinctorna, senior női torna, kondicionáló torna, intim torna, értorna, pilates, gerincjóga és Gymstick** is szerepel.

Aki a kíméletesebb, egészségmegőrző mozgást keresi, annak érdemes megismernie az újonnan induló **egészséges ízületekért tornát** is. Az alacsony intenzitású, ízületkímélő gyakorlatok az ízületek körüli izmok erősítését és a mozgékonyág megőrzését segítik.

Aki inkább dinamikusabb, erősítő mozgásra vágyik, annak jó választás lehet a **Gymstick**. A speciális, rugalmas ellenállással dolgozó eszközzel végzett edzésben az erősítés, a fitness és a funkcionális mozgás elemei találkoznak. Az egész testet átmozgató torna fejleszti az erőt és az állóképességet, miközben a helyes testtartásra is figyelmet fordít.

A Csili programjai között **értorna** is szerepel, amely speciális gyakorlatokkal támogatja a keringést, és hozzájárulhat az izmok, valamint az érrendszer állapotának megőrzéséhez.

A nagy érdeklődésre tekintettel **október 5-től kezdő pilates csoport** is indul, így azok is bekapcsolódhatnak, akik most ismerkednek ezzel a mozgásformával.

Legyen szó erősítésről, átmozgatásról, állóképesség-fejlesztésről, a gerinc vagy az ízületek védelméről, a Csili mozgásprogramjai között **mindenki találhat kedvére valót**.

Természetesen a tánc szerelmesei is megtalálhatják a számukra megfelelő műfajt, hiszen több korcsoportban indulnak újra szeptemberben a **balettcsoportok**: óvodások, iskolások és felnőttek is gyakorolhatják ezt a különleges mozgásformát.

Kellemes mozgás, zene, jó társaság és feltöltődés várja azokat is, akik a **társastáncokért** rajonganak és szeretnek tanulni, kikapcsolódni, és örömmel mozogni. A kezdőktől a haladóig, minden szinten tudnak csatlakozni csoportjainkhoz, ahol a rumba, mambo, cha-cha-cha, rocky, blues, tangó, keringők és még sok más tánc elsajátítására lehetőség nyílik.

És most mindezt a **Sporthét keretében ingyenesen is ki lehet próbálni**.

Nem az a fontos, hogy hol tartasz. Hanem az, hogy elindulsz.

Az Európai Sporthét egyik legfontosabb üzenete éppen ez: **a mozgás mindenkié**.

Lehet, hogy valaki már rendszeresen sportol, más viszont évek óta nem mozgott. Van, aki a karate lendületét keresi, más egy fokozatosan felépített női edzésre vágyik, és olyan is, aki inkább egy kíméletesebb tornával kezdené újra a mozgást.

Nincs jó vagy rossz kiindulópont.

Nem kell másokhoz hasonlítani magunkat. Nem az számít, hogy valaki milyen gyors, milyen erős, vagy mennyit tud teljesíteni. Az számít, hogy **teszünk-e egy lépést saját magunkért**.

Egy óra mozgás.

Egy új közösség.

Egy jó élmény.

Egy kis idő, amit magunkra fordítunk.

És lehet, hogy ez az egyetlen óra lesz az első lépés egy aktívabb, egészségesebb mindennap felé.

Ne várjunk a tökéletes pillanatra! Próbáljunk ki valami újat, mozduljunk meg, és találjuk meg azt a mozgásformát, amit örömmel végzünk majd!

Pesterzsébet mozdul. Mozduljunk vele együtt!