



FITNESS ÉS TÁNC

Több mint sport, életforma!



A gyermek fitness komplex mozgásforma: tánc, torna, ritmikus gimnasztika és akrobatika igen látványos egyvelege. Oktatása zenés torna formájában már 4 éves korban elkezdhető. Az alapok elsajátítása után táncos és akrobatikus elemekkel bővítik a gyakorlatokat. A rendszeres edzés jó ritmusérzést, kecses mozgást, szép, nőies alakot, egészséges életmódot eredményez.



A Showtime Fitness és Tánc Stúdió magas színvonalon oktatja az érdeklődőket, a gyerekek túlterhelése nélkül, a mozgás örömeért és az egészséges életmódra nevelésért. Gölle Zsuzsa ritmikus gimnasztika Európa Bajnok 2. helyezett, fitness szakedző, táncpedagógus, óvónő nyilatkozott az MMM Magazinban.

– Mit lehet tudni erről a sportágról?

– Ez egy önálló szabályrendszerrel rendelkező sportág, amely során megadott időtartamra egy gyakorlatot kell a gyerekek bemutatni. Különböző elemcsoportok vannak, ezeket kell végrehajtani, de egyébként magának a gyakorlatnak a 70 százaléka a show része kell, hogy legyen vagy egy történetet kell elmesélnie, sok táncal fűszerezve. A második rész a testforduló, ahol persze felnőtt korúaknál már jobban nézik a testalkatot is, és nem csak az izomzatot. A fitness sportágról itthon nem nagyon tudnak az emberek semmit, csak igazából annyit, hogy annak idején Béres Alexandra világbajnok lett. Ennek azonban van egy gyerek versenye, aminek nemzetközi szintje is van. A tavalyi évben világbajnokságon is indulhattunk, ahol számos jó eredményt értek el az én versenyzőim is. Igazából

A fitness 17 éves korig nyújt versenyzési lehetőséget a gyerekeknek, de ezután is megmarad a tánc, a felnőtt csoport rendszeresen fellép roadshow-kon, rendezvényeken.

A tánc, a mozgás szeretete, az egészséges életforma a sajátjukká válik, és ez a legtöbb, amit gyermekünknek adhatunk.

ezekekről senki sem tud semmit, pedig pontszerző helyeket, valamint elismerést hoznak az országnak. Ezen kívül mi még egy táncszövetség leigazolt tagjai is vagyunk és hivatalos versenyengedéllyel rendelkezünk. Tanítványaim hamarosan épp egy világbajnokságon indulnak.

A stúdió rendszeresen vesz részt országos táncversenyeken pl. a Berczik Sára Emlékversenyen, a Balatonfüredi Sirály Táncfesztiválon, a Klauzál Kupán, a Zuglói Táncfesztiválon. Az Egyesület tagja a Modern Táncsportok Magyarországi Szövetségének (MTMSz), mely az IFMD Nemzetközi Modern Tánc Szövetség hazai tagszervezete.

A fitness versenyzőket az IFBB Nemzetközi Fitness Szövetségbe igazolják le, így módjuk van nemzetközi versenyeken is részt venni. 2010. júliusában megrendezett első IFBB

Gyermek Fitness Világbajnokságon két versenyző is képviselte hazánkat: Zahorecz Réka 7., Incze Denissza 10. helyezést ért el az 1999–2000. korosztályban, ahol 27 versenyző indult.

– A fitneszt a tánchoz vagy aerobichoz hasonlíthatjuk inkább?

– Egyáltalán nem az aerobichoz, inkább a tánchoz. Lazább táncos mozgás van benne, illetve a szertornákából vannak elemek kivéve, leginkább az akrobatika és az ugrásrészek. 70 százaléka azonban inkább a tánchoz köthető. Látványos show ez a gyakorlat.

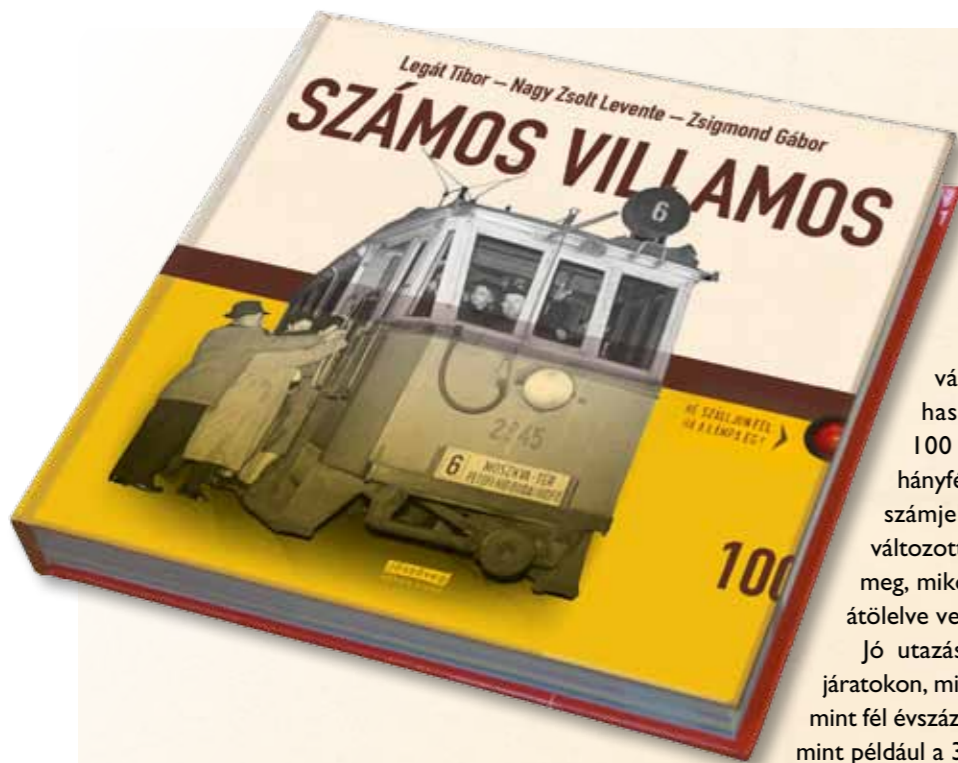
– Kinek ajánlják az edzéseket?

– A XV. kerületben működő Stúdióinkban gyerekkortól egészen a felnőtt korig bezárólag mindenféle csoport megtalálható. Akik aktívan sportoltak vagy szertornáztak, azoknak is ajánlom az edzéseinket, mert nekik megvan a lehetőség, hogy versenyeken indulhassanak, mindenféle komolyabb megerőltetés nélkül, mivel nem úgy működik, mint az élsport, hogy napi 3–4 órát kell edzeni, hanem kicsit kötetlenebb a tempó. Mindemellett a kezdőknek is ajánljuk, akik akár a csoportos részben is részt vehetnek, ami nagy tömegeket mozgat meg.

Radics Márk

Elérhetőség:
tánctermünk a Budapest China Mart épületében található
(az Ázsia Center előtti épület),
1152 Budapest, Szentmihályi út 171.





A budapesti villamos hőskorában, a XIX. század végén színes tárcsákkal jelölték a különböző járatokat, például a nagykörúti villamost akkoriban egy pirosra festett körrel látták el. A ma is használatos számozást (viszonylatjelzést) éppen száz évvel ezelőtt vezették be, s úgy tűnik, a rendszer bevált.

A Számos villamos nem kevesebbre vállalkozik, mint hogy bemutatja az ehhez hasonló érdekességeket, és feldolgozza a 100 év villamospályázásának történetét: hányféle útvonalon jártak a villamosok a különféle számjelzésekkel, hogyan változott vagy épp nem változott útvonaluk az idők során, mikor szüntették meg, mikor indították el őket. A könyv több korszakot átölelve vezet végig Budapest utcáin.

Jó utazást kívánunk, nemcsak az olyan megszokott járatokon, mint a 2-es, a 6-os vagy a 49-es, de azokon a több mint fél évszázada nem közlekedő budapesti villamosokon is, mint például a 39-es, a 77-es vagy a 93-as.

© Józsoveg Műhely Kiadó • FÁY ÉVA – DR. FÓTI PÉTER

1066 Budapest, Ó u. 11. Postacím: 1244 Budapest, Pf. 826 Telefon: 302-16-08 Fax: 226-59-35 www.jozsoveg.hu E-mail: info@jozsoveg.hu

józsoveg
műhely kiadó

Médiatámogató:



Magic Of Music Hangokba zárva



Megjelent az ország egyetlen pop musical együttesének, a Magic Of Musicnak második stúdióalbuma Hangokba zárva címmel! A lemezen a legismertebb musicalek betétdaljai kaptak helyet, természetesen az együttestől már megszokott popposított hangzásvilágban.

Kapható a bevásárló központokban és a nagyobb lemezboltokban!

Kiadja: Magic Force Music Kft.
Terjeszti: Universal Music Kft.

www.magicofmusic.cc



Tisza Kábel

Informatikai hálózat
kivitelezése és üzemeltetése

Közép- és Dél-Magyarország régióiban

Tel.: +36/20-778-2191

Leier Kaiserstein
PREMIUM ABÉRTÉPTELI TERMÉKEK

Érvényes:
2011. március 21-től június 30-ig, illetve a készlet erejéig. A feltüntetett egységárak az Áfát tartalmazzák, a gyártó telephelyén és viszont eladóknál értendők.

Taverna 6 cm tégló, szürke (20x10, 20x20, 30x20 vegyesen) 2.570 Ft/m ² 6 cm tégló, mállított (20x10, 20x20, 30x20 vegyesen) 3.180 Ft/m ²	Piazza 6 cm tégló, szürke (20x10, 20x20, 30x20) 2.520 Ft/m ² 6 cm tégló, színes (20x10, 20x20, 30x20) 2.990 Ft/m ² 6 cm tégló, díszítőbeton mállított (20x10) 3.180 Ft/m ²	Agora 6 cm tégló, palaszürke (17x11,5 és 11,5x11,5) 2.850 Ft/m ² 6 cm tégló, színes (17x11,5 és 11,5x11,5) 3.150 Ft/m ²	Castrum 5 cm tégló, natúr (7 méretű vegyesen) 4.440 Ft/m ² 5 cm tégló, antik (7 méretű vegyesen) 5.000 Ft/m ²	Patio 5 cm antik tégló és falazó (25x12,4) 2.990 Ft/m ²
---	--	--	--	---

Citytop kombi 2.490 Ft/m ² 3.190 Ft/m ²	La Lina kombi 6.590 Ft/m ²	Gramini antik téglák 2.850 Ft/m ²	Appia antica 5.790 Ft/m ²	Siena 2 kombi 4.290 Ft/m ²
--	---	--	--	---



Pásztor & Jakab Kft.
Építőanyag kis- és nagykereskedelem
2162 Órbottyán, Fő út 023/182.

Iroda
2112 Veresegyház, Fő út 53.
Telefon: 28/385-223, fax: 28/589-291
E-mail: pajakft@invitel.hu

Kapcsolat
Pásztor Gergő - 30/933-5421



2011. április 1-től június 30-ig

www.pa-ja.hu

Az árak az ÁFA-t tartalmazzák! 12 tonna tégló megrendelése felett az egész ország területére díjmentesen kiszállítjuk! Az árváltozás jogát fenntartjuk.