

Trening integracyjny rodziców i dzieci!

MEGA RUCH- AKTYWNI POPRZECZ TANIEC SPORTOWY

Sobota, 18 października 2025 r.



MEGADANCE
SPORTOWY KLUB TANECZNY

 **WOSiR Drzonków – Hala Tenisowa**

 **Organizator: Stowarzyszenie Sportowy Klub Taneczny Mega Dance**

Cel wydarzenia

Zapraszamy rodziców z dziećmi na wyjątkowy trening sportowy i integracyjny! To okazja do wspólnej aktywności, zabawy, testów sprawnościowych i budowania relacji w klubowej rodzinie SKT Mega Dance.

Współpartnerzy



Katedra Sportu
i Promocji Zdrowia



Nasz trening realizowany jest we współpracy z **Uniwersytetem Zielonogórskim – Katedra Sportu i Promocji Zdrowia Uniwersytetu Zielonogórskiego**. Pomiary sprawnościowe oraz testy konsultowane są ze specjalistami Katedry SPZ UZ, a wykorzystany sprzęt pomiarowy pochodzi z Uniwersytetu Zielonogórskiego. Dzięki temu uczestnicy mają możliwość skorzystania z profesjonalnych narzędzi diagnostycznych i wiedzy akademickiej, co podnosi wartość całego wydarzenia.



 **drzonków** WOSiR

Współpartnerem wydarzenia jest także **WOSiR Drzonków**, który udostępnia profesjonalną infrastrukturę sportową, zapewniając uczestnikom komfortowe i bezpieczne warunki do przeprowadzenia treningu integracyjnego.

Trening realizowany jest w ramach zadania *Mega Ruch – Aktywni przez taniec sportowy*, dofinansowanego ze środków budżetu państwa w ramach Programu **Aktywność dla Każdego 2025 – zadanie Aktywni Lokalnie**, którego operatorem krajowym jest **Fundacja Orły Sportu**.

Podczas treningu integracyjnego obecny będzie **Łukasz Salamon – fizjoterapeuta**, który udzieli praktycznych porad dotyczących zdrowia, profilaktyki urazów i aktywności ruchowej. Każdy uczestnik będzie miał możliwość indywidualnej konsultacji oraz krótkiej rozmowy na temat swojej kondycji i sposobów dbania o sprawność.

Podczas wydarzenia do dyspozycji uczestników będzie również **Alicja Cygańska – trenerka SKT Mega Dance i dietetyk**, specjalistka od zdrowego stylu życia. Każdy chętny będzie mógł skonsultować się z trenerką oraz skorzystać ze specjalistycznego analizatora składu ciała, który pozwala na szybkie i dokładne określenie m.in. poziomu tkanki tłuszczowej, masy mięśniowej czy nawodnienia organizmu.

Harmonogram

Grupa 1

- **9:35–9:55** – Rejestracja uczestników
- **10:00–11:30** – Trening integracyjny

Program:

1. Rozgrzewka – wspólne ćwiczenia dla wszystkich
2. Trening w parach – rodzic + dziecko
3. Test sprawności motorycznej dzieci i rodziców – indywidualne pomiary
4. „NINJA WARRIORS – Mistrzostwa Rodziców” (tor przeszkód i wyzwania sportowe)
5. Stretching i relaksacja – wyciszenie po wysiłku
6. Podsumowanie i zakończenie – wspólne zdjęcie



MEGADANCE
SPORTOWY KLUB TANECZNY

Grupa 2

- **11:50–12:10** – Rejestracja uczestników
- **12:15–13:45** – Trening integracyjny



Program identyczny jak w Grupie 1.

Jak działa pomiar sprawności?

Po rejestracji każdy uczestnik otrzyma kartkę z zestawem ćwiczeń i miejscem na wyniki.

Na hali przygotowanych będzie **12 stacji pomiarowych** – przy każdej wykonujesz ćwiczenie i notujesz wynik.

Wyniki można zachować wyłącznie dla siebie (kartka do domu) lub otrzymać na e-mail.

Uczestnicy, którzy podadzą e-mail, dostaną:

- swój indywidualny wynik,
- zbiorcze zestawienie grupy,
- porównanie wg kategorii wiekowych

OCZYWIŚCIE TESTY SĄ DOBROWOLNE ALE ZACHĘCAMY WSZYSTKICH!!!

 **Uwaga (RODO):** Podanie adresu e-mail jest całkowicie dobrowolne. Dane służą wyłącznie do przesłania wyników pomiaru i nie będą publikowane.

Dodatkowe atrakcje

Konsultacje z fizjoterapeutą i dietetykiem – praktyczne porady zdrowotne
Sportowe niespodzianki dla uczestników

Co zabrać?

Obuwie zmienne oraz wygodny strój sportowy (dla dzieci i rodziców).

Butelkę wody

Dobry humor i pozytywną energię!

Dlaczego warto?

Rodzice, dzieci i trenerzy lepiej się poznają.

Trenujemy razem w parach i uczymy się współpracy.

Każdy z każdym ćwiczy, dopinguje i wspiera – budujemy wspólnotę SKT Mega Dance.

To czas sportowej rywalizacji, integracji i dobrej zabawy.



👏 **Do zobaczenia na parkiecie!**

Czekają na Was emocje, zabawa i wspólne doświadczenia w duchu sportowej integracji!

Rodzinny Dzień Sportu SKT Mega Dance jest częścią projektu „Mega Ruch – Aktywni przez taniec sportowy” realizowanego w ramach Programu Aktywność dla Każdego 2025 – zadanie „Aktywni Lokalnie”, dofinansowanego ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki. Operatorem krajowym zadania jest Fundacja Orły Sportu.



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Dofinansowano ze środków budżetu państwa, których dysponentem jest Minister Sportu i Turystyki.

Zaproszenie

Na Trening Integracyjny Rodziców i Dzieci „Mega Ruch – Aktywni przez taniec sportowy” zapraszają Trenerzy Sportowego Klubu Tanecznego Mega Dance.

Chcemy wspólnie aktywnie spędzić czas, poćwiczyć w parach rodzic–dziecko, a także stworzyć przestrzeń do rozmów i integracji. Po treningu będzie okazja, by porozmawiać z trenerami, wymienić się doświadczeniami i jeszcze lepiej się poznać.

Zapraszają trenerzy SKT Mega Dance:

Anna Miadzielec, Magdalena Tokar, Małgorzata Kasprzak, Ekaterina Sidunova, Kamil Ludkiewicz, Marika Kobyłańska, Alicja Cygańska, Weronika Kasperek, Andrzej Łuczak, Oleksandr Geifman, Agata Zawadzka, Martyna Skrzypek, Oliwier Dybka, Wiktoria Gmerek, Natalia Krakowiak, Bartłomiej Kobyłański.



Katedra Sportu
i Promocji Zdrowia



MEGADANCE
SPORTOWY KLUB TANECZNY

drżonków^{WOSiR}

LUCAREH
NOWOCZESNA FIZJOTERAPIA



DIETETYK
Alicja Cygańska