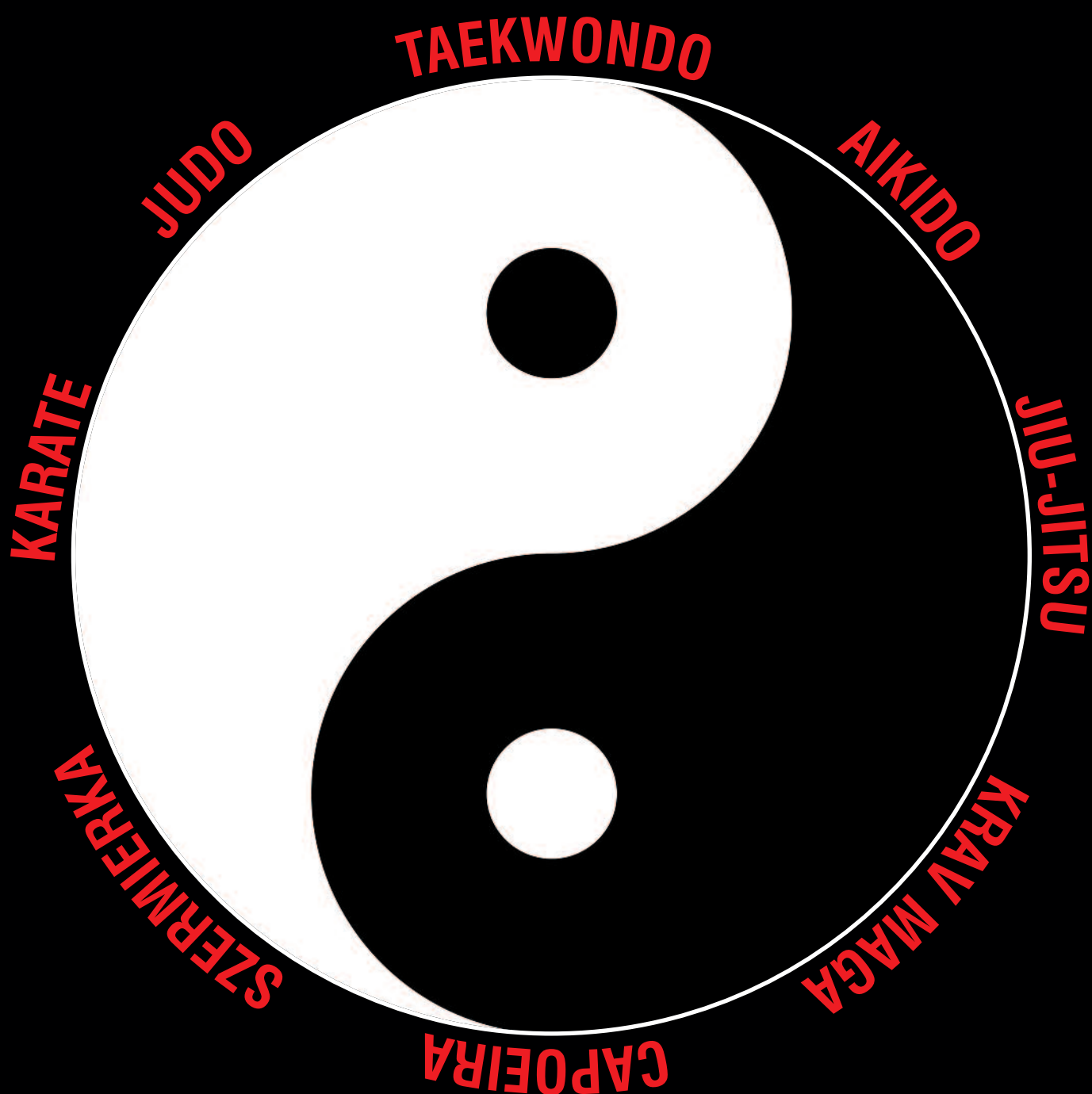


SPORTY WALKI

GAZETA
OLSZTYŃSKA

PRZEWODNIK PO SZKOŁACH I KLUBACH SZTUK WALKI W OLSZTYNIE





ARTRO-KLINIKA

BIENIECKI

KOMPLEKSOWE
LECZENIE USZKODZEŃ
STAWU KOLANOWEGO I BARKU

Lekarze specjaliści ortopedzi:

Marek Bieniecki

Andrzej Kaczmarek

Michał Bieniecki

- › PORADY ORTOPEDYCZNE
- › ZABIEGI ARTROSKOPOWE STAWÓW KOLANOWYCH I BARKÓW
- › ARTROSKOPOWE ZABIEGI REKONSTRUKCYJNE W OBRĘBIE KOLAN I BARKÓW
- › LECZENIE PALUCHÓW KOŚŁAWYCH (HALLUX) I PALUCHÓW SZTYWNYCH
- › LECZENIE Z WYKORZYSTANIEM CZYNNIKÓW WZROSTU (PRP) – OSOCZE BOGATOPEŁTKOWE
- › MINIINWAZYJNE ZABIEGI POD KONTROLĄ USG
- › PRACOWNIA USG NARZĄDU RUCHU – LEK. MICHAŁ BIENIECKI
- › PRACOWNIA RTG
- › FAŁA UDERZENIOWA
- › REHABILITACJA



DIAGNOSTYKA



ZABIEGI OPERACYJNE



REHABILITACJA

Zabiegi operacyjne i konsultacje w ramach NFZ

ARTRO-KLINIKA
BIENIECKI

OLSZTYN

AL. WOJSKA POLSKIEGO 80

TEL. 89 534 78 88

ZAPRASZAMY
www.artroskopia.olsztyn.pl

- 4-5** | Sport na Warmii i Mazurach
Urząd Marszałkowski w Olsztynie
- 6-7** | Fit Fighters Team
- 8** | Berserker's Team Olsztyn
- 9** | Aikido Renshin
- 12** | Capoeira Camangula
- 13** | Klub OŚ AZS Olsztyn Szkoła Hosinsul
- 14** | Olsztyński Klub Kyokushin Karate
- 15-17** | Festiwal Sztuk Walki, OSiR
- 18** | Ośrodek Sportu i Rekreacji w Olsztynie
- 19** | Start Olsztyn
- 20-21** | Rebel Team Krav Maga
- 22-23** | KS AZS UWM Olsztyn i KS Korio
- 24** | UKS Hajduczek
- 25** | Towarzystwo Sportowe "Gwardia" Olsztyn
- 26-27** | Masa Katsu Dojo
- 28-29** | BodyPerfect
- 30-31** | Karate Shotokan AZS UWM Olsztyn



Olsztyn 2015

Wydawca: Edytor Sp. z o.o.

ul. Tracka 5, 10-364 Olsztyn, tel. 89 539 77 00

Koordynator: Selena Popławska, tel. 519 304 377

Redakcja: Monika Nowakowska, Rafał Bieńkowski

Skład graficzny: Joanna Tumaniec

Foto: Przemysław Getka, Grzegorz Czykwin, arch. klubów

Sztuka walki, sztuka życia

„Rozwijanie ciała sprawia, że umysł sięga dalej. Siła i pewność siebie, a także satysfakcja płynąca z ciężkiej i wytrwałej pracy pomogą ci stworzyć nowe, lepsze życie” – Arnold Schwarzenegger

Sztolica Warmii i Mazur od wielu lat jest stolicą sportów walki. W Olsztynie działa wiele renomowanych szkół i klubów, które prowadzą prawdziwi mistrzowie. To ludzie, którzy zarażają swą pasją. O ich sukcesach jest głośno w kraju, jak i za granicą, a wysoki poziom, jaki prezentują, jest dla nas powodem do dumy. Dziś trenować sporty walki mogą wszyscy bez względu na wiek i płeć. Wiedza przekazywana przez trenerów dostępna jest dla wszystkich. Trening to nie tylko rozwój fizyczny, to także doskonała kondycja, sylwetka oraz mocniejsza psychika. Dlatego też nie wolno zapominać, że to właśnie sport daje szansę dzieciom, by zrozumiały, że w życiu wszystko zależy od nich, a cel można osiągnąć przede wszystkim ciężką pracą. Sport buduje charakter i wiarę w siebie. Jest pasmem sukcesów, a także porażek. Uczy zdrowej rywalizacji oraz pozytywnych zachowań. Doświadczenia te kształtują osobowość i charakter. Uprawiając sport, z pewnością stajemy się coraz lepsi. Trenowanie sztuk walki zawiera w sobie również naukę umiejętności pracy w zespole, a ta z pewnością przyda się w kolejnych etapach życia, pomoże odnieść sukces zawodowy. Sport to również możliwość wyłonienia młodzieży uzdolnionej, kształcenie tych talentów i zapewnienie im właściwych ścieżek rozwoju. Trening to doskonalenie technik charakterystycznych dla danej dyscypliny. Nabieranie pewności siebie i umiejętność samoobrony w nieoczekiwanych sytuacjach. Czasem może się wydawać, że takie umiejętności nie są w naszym zasięgu. Nic bardziej mylnego. Jesteśmy w stanie pokonać własne słabości i doskonalić swój umysł oraz ciało. I to od najmłodszych lat. Warto więc postawić na własny rozwój i aktywność.

Dlatego też Grupa Medialna „Gazety Olsztyńskiej” postanowiła po raz drugi wydać ten wyjątkowy przewodnik po szkołach i klubach sztuk walki. Szukacie ciekawych zajęć dla siebie lub swoich dzieci? Skorzystajcie z naszych propozycji. Prezentujemy najpopularniejsze i najlepsze naszym zdaniem szkoły i kluby walki z Olsztyna. A wybór jest naprawdę duży, bo trenować możecie np. karate, judo, taekwondo, aikido, jiu-jitsu, krav magę, capoeirę czy szermierkę. Bez względu na to, czym będziecie się kierować przy wyborze, najważniejsze jest, by nie poddawać się, tylko pokonywać kolejne etapy, aż osiągniecie wymarzony cel.

Życzę Wam odnalezienia idealnej drogi dla siebie i sukcesów, które wynagrodzą trud i pot włożone w trening.

Jarosław Tokarczyk,
Prezes Grupy Medialnej
„Gazety Olsztyńskiej”



Sport zmienia Warmię i Mazury

Co zrobić, by dzieci i młodzież wyciągać z domu? By całymi dniami nie siedziały przed telewizorem czy komputerem? Trzeba zaproponować im alternatywę, a tą jest właśnie sport. Nic dziwnego, że Samorząd Województwa Warmińsko-Mazurskiego w niego inwestuje. Bo sport to zdrowie i tego uczymy od najmłodszych lat.

Inwestycje w sport

Na Warmii i Mazurach miejsc do uprawiania sportu w ostatnich latach powstało mnóstwo. Są orliki, baseny, stadiony lekkoatletyczne czy kompleksy sportowe. Możemy się pochwalić nowoczesną infrastrukturą sportową. Samorząd Województwa Warmińsko-Mazurskiego stale dba o to, by poprawiać warunki do uprawiania sportu. W latach 2012-2015 udało się pozyskać na ten cel środki finansowe pochodzące z Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej i programów unijnych. Jednym z kluczowych programów jest program rozwoju bazy sportowej w naszym województwie. Umożliwia on dofinansowanie inwestycji sportowych ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej. Ministerstwo Sportu i Turystyki przyznało naszemu województwu ponad 34 mln zł. Spośród 58 inwestycji aż 31 zostało ukończonych w 2014 r. W 2012 r. realizowana była też piąta i zarazem ostatnia edycja programu „Moje boisko Orlik 2012”. Dzięki niej wybudowano 14 kompleksów sportowych „Orlik”, z czego 6 uzyskało dofinansowanie ze środków budżetowych Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego. Wartość dofinansowania 6 kompleksów sportowych wyniosła ponad 2 mln zł.

Sport szkolny

Jedni grają w siatkówkę, koszykówkę, tenisa czy piłkę nożną. Inni wolą biegać na krótkich czy dłuższych dystansach, pływać albo interesują się sportami walki. W szkołach możliwości uprawiania sportu jest sporo. Większość placówek prowadzi zajęcia pozalekcyjne i zachęca swoich uczniów do aktywnego spędzania czasu. Szkoła jest często



jedynym miejscem, gdzie młodzi ludzie mają szansę na poprawienie swojej sprawności fizycznej i rozwijanie talentów sportowych. Życiem sportowym w tym środowisku na Warmii i Mazurach zajmuje się Warmińsko-Mazurski Szkolny Związek Sportowy (WMSZS). W województwie organizuje się wiele zawodów, które mają wyłonić mistrza województwa w różnych dyscyplinach sportowych we wszystkich kategoriach szkół (podstawowych, gimnazjach i szkołach ponadgimnazjalnych) oraz jego kwalifikację do zawodów ogólnopolskich. W 2014 roku w szkolnym współzawodnictwie sportowym udział wzięło 30 tys. uczniów z 570 szkół ze 108 gmin województwa warmińsko-mazurskiego (na 116 gmin). Ponadto dużym zainteresowaniem cieszą się też imprezy takie jak Wojewódzka Spartakiada Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych czy okazjonalne, np. biegi przełajowe z okazji 600-lecia bitwy pod Grunwaldem czy Biegi Fromborskie. Zawody rozgrywane są też na boiskach Orlik. W 2014 r. zorganizowano tam 72 wojewódzkie turnieje i imprezy w grach zespołowych, w których udział wzięło 3300 uczestników. Od 2014 r. województwo warmińsko-mazurskie w porozumieniu z Ministerstwem Sportu

i Turystyki oraz samorządami lokalnymi realizuje trzy narodowe programy skierowane do uczniów szkół podstawowych – „Mały mistrz”, „Umiem pływać” oraz innowacyjny program aktywności sportowej „Multisport”. W budżecie samorządu województwa w 2014 r. i w 2015 r. na ten cel przeznaczano kwotę ponad 791 tys. zł, w tym: 150 tys. zł na program „Mały mistrz”, 400 tys. zł na projekt „Umiem pływać” i 241 tys. zł na program „Multisport”.

Docenianie najlepszych

Oni dzięki swoim osiągnięciom promują Warmię i Mazury, więc samorząd województwa docenia ich za sportowe osiągnięcia. Co roku organizowana jest Gala Sportu. To jedno z najważniejszych wydarzeń na sportowej mapie Warmii i Mazur. Podczas niej nagrody, wyróżnienia i stypendia odbierają najlepsi sportowcy, trenerzy i działacze, a także organizatorzy najważniejszych imprez sportowych w regionie, najlepsze kluby i najbardziej usportowione gminy. Gala jest też okazją do spotkania środowiska sportowego w regionie, przypomnienia sportowych wydarzeń minionego sezonu i nagrodzenia najlepszych sportowców i trenerów.



Obiekty sportowe na terenie województwa warmińsko-mazurskiego (2014):

STADIONY	BOISKA	SALE	HALE	PLYWALNIE
91 obiektów	620 obiektów	532 obiekty	40 obiektów	24 obiekty
	• 159 kompleksów sportowych Orlik • 89 boisk wielofunkcyjnych • 336 boisk piłkarskich o nawierzchni naturalnej • 36 boisk piłkarskich o nawierzchni sztucznej	• 60 sal o wymiarach od 36 x 18 m do 44 x 22 m • 336 sal o wymiarach od 24 x 12 m do 36 x 18 m • 336 sal o wymiarach mniejszych niż 24 x 12 m		



FIT FIGHTERS TEAM

stawia na skuteczność

O różnicach pomiędzy treningiem a walką w realnym zagrożeniu rozmawiamy z Miłoszem Pawłowskim, trenerem personalnym, złotym medalistą pierwszych na świecie zawodów w formule Krav Maga i założycielem klubu Fit Fighters Team.

Skąd pomysł na Fit Fighters Team?

— To pewna kombinacja moich wieloletnich doświadczeń w różnych systemach walki, głównie w Krav Maga, Defendo, boksie, z tym, czego nauczyłem się przez lata w obszarze fitnessu i bodybuildingu. Na rynku jest tak, że kluby walki często skupiają się na jednym danym systemie, by szkolić go do perfekcji. Nie neguję tego, szanuję różne podejścia trenerów, ale moje doświadczenia, a przez to i sposób myślenia, są inne.

Co dokładnie masz na myśli?

— To, że na treningu można skupiać się wyłącznie na technice, ćwiczyć trudne sekwencje ruchów i rozkładać je na czynniki pierwsze, by następnie zdać z tego egzamin. Jeśli kogoś to fascynuje, to bez problemu znajdzie takie kluby. Może w nich trenować, pozdać egzaminy i żyć w przekonaniu, że będzie umiał poradzić sobie w sytuacji na ulicy.

A nie poradziłbyś sobie?

— Może być różnie. Problem polega na tym, że można spotkać szkoły, gdzie trenerzy skupiają się wyłącznie na aspektach technicznych i poprawności stylu. Dobrze, że o to dbają, ale gorzej, jeśli zapominają o wzmacnianiu kluczowego w praktyce elementu jakim jest nasza psychika i trenowaniu ataków w mocnym kontakcie. W Fit Fighters Team na treningach stawiamy na praktyczność przekazywanej wiedzy i umiejętności jej zastosowania w realnym starciu ulicznym lub sportowym. Mniejszą wagę przykładamy do analizowania tego, czy dany element wywodzi się z boks, kick-boxingu czy Krav Maga. W sytuacji niebezpieczeństwa to nie będzie miało przecież żadnego znaczenia. W prawdziwej walce nie ma za dużo czasu na myślenie czy kombinowanie. Na naszych szkoleniach nie tracimy więc go na rzeczy, które może i fajnie wyglądają na filmach i treningach, ale na ulicy są nieprzydatne. Stawiamy na skuteczność.

— To co wyróżnia twój klub? Wiem, że oprócz praktycznej samoobrony szkolisz też zawodników na zawody. Sam w tym roku w Budapeszcie zdobyłeś złoto

w zawodach organizowanych przez jedną z federacji, gdzie walki odbywały się w formule Krav Maga Fit.

— To prawda. Mamy u siebie w klubie osoby, które odnosiły sukcesy międzynarodowe. Udział w tego typu zawodach traktujemy jako swego rodzaju dodatkową motywację do treningów. Nie każdy musi mieć w sobie chęci, by w tego typu zawodach uczestniczyć, ale sama możliwość przyjscia na trening ze świadomością, że będę mógł posparować z zawodnikami, którzy na zawodach zdobywali medale, to duża wartość dodana.



Miłosz Pawłowski – trener personalny i założyciel klubu FFT

regu wybrali nasz klub. Poza tym sparringi odbywają się wyłącznie w grupach bardziej zaawansowanych.

Do kogo zatem kierujecie swoją ofertę?

— Do kobiet, które chcą poczuć się bezpiecznie na ulicy, poprzez osoby, które chcą zadbać o swoją sylwetkę, ucząc się przy



Mówisz o sparingach. Czy to znaczy, że na treningach bijecie się na serio?

— A znasz kogoś, kto trenuje dla żartów (śmiech)? A tak poważnie, to oczywiście naczelną zasadą jest bezpieczeństwo i nawet jeśli ktoś decyduje się na sparing, to tylko w odpowiednim zabezpieczeniu. Nie jest to oczywiście obowiązek, ale dla wielu naszych adeptów te kilka minut możliwości sprawdzenia i zastosowania nabytej wiedzy w praktyce jest jednym z kluczowych elementów, dla któ-



ZAPRASZAMY
Miłosz Pawłowski, tel. 505-678-668
www.fitfighters.pl
facebook.com/fitfightersteam



tym czegoś przydatnego, aż po fanów sportów walki, dla których najważniejszy jest rozwój i możliwość startu w zawodach. Prowadzimy treningi grupowe i indywidualne. Ustalamy indywidualne plany rozwoju z włączaniem treningów siłowych i odpowiednio zbilansowanej diety. Wszystko zależy od tego, jaki cel ktoś sobie stawia.

A czy szkolicie również dzieci?

— Tak, ale oczywiście są to zajęcia dopasowane do ich wieku i możliwości. Mają wzmocnić ich poczucie pewności siebie, koordynację ruchową, nauczyć dyscypliny i co tu dużo mówić – być po prostu dobrą zabawą. W Olsztynie prowadzimy zajęcia zarówno z dziećmi od 4 do 12 roku życia, jak i z dorosłymi. Serdecznie zapraszamy wszystkich zainteresowanych rozpoczęciem przygody z nami na pierwszy darmowy trening.

Gdzie na trening?

Sekcja dla dorosłych:

- w ZSO nr 4 przy ul. Turowskiego 3 na os. Nagórki, wtorek, czwartek godz. 18
- klub Kinetic w Galerii Warmińskiej, wtorek, czwartek godz. 19

Sekcja dziecięca:

trenuje w salonie Figlolandia ul. Barcza 12 na Nagórkach poniedziałek, środa godz. 18

KRAV MAGA

— W Fit Fighters bazujemy na najskuteczniejszych technikach wywodzących się z takich systemów walki jak KRAV MAGA, DEFENDO, BOKS czy MUAY THAI — mówi założyciel klubu Miłosz Pawłowski





Tu stawiają na technikę **BERSERKER'S TEAM OLSZTYN**

**BRAZYLIJSKIE
JIU-JITSU**

Tu trenować mogą wszyscy bez względu na wiek i płeć. Ćwicząc, poprawicie motorykę ciała, kondycję i sprawność fizyczną. O brazylijskim jiu-jitsu rozmawiamy z Tomaszem Arabaszem, trenerem z Berserker's Team Olsztyn, który niedawno otrzymał czarny pas. To dopiero drugi taki pas w naszym województwie.

Czym się różni brazylijskie jiu-jitsu od innych sztuk walki?

— W brazylijskim jiu-jitsu chodzi o to, by jak najszybciej sprowadzić przeciwnika do parteru. W walce należy unieruchomić go i wykonać technikę kończącą — dźwignię na dowolny staw bądź duszenie zmuszające do poddania się lub pozbawiające przytomności konkurenta.

To sport dla każdego bez względu na wiek i płeć?

— Zdecydowanie. Doskonale poprawia motorykę ciała oraz pozwala wyrobić kondycję i sprawność fizyczną. Ćwicząc możemy nadrobić pewne braki w warunkach fizycznych umiejętnościami technicznymi. Tu niepotrzebna jest siła, nie wiadomo jaka sprawność, przede wszystkim liczy się dobra technika. Na nasze zajęcia może przyjść osoba w każdym wieku.

Prowadzicie także specjalny program dla dzieci.

— Wystartowaliśmy z dwoma grupami dla dzieciaków w wieku 5-8 lat i 9-14 lat. W tej młodszej trening planujemy raz w tygodniu. Ograniczymy się do technik obaleń i rzutów oraz podstawowych technik parterowych, oczywiście z wyłączeniem technik kończących typu dźwignie i duszenia. W tej grupie stawiamy na rozwój ogólny.



Chcemy, by maluchy nauczyły się rywalizacji i współzawodnictwa sportowego. Starsza grupa będzie uczyć się techniki i startować w zawodach. Jesteśmy także w trakcie naboru dla dorosłych. Tu na zajęcia mogą przyjść 17-, 18-latkowie i wszyscy.

Otwieracie też sekcję MMA.

— Priorytetem jest jiu-jitsu. Sekcja MMA wystartowała w październiku. Mamy też ciekawą propozycję dla rodziców najmłodszych dzieciaków. Gdy ich pociechy będą ćwiczyć, oni też mogą wziąć udział w treningu funkcjonalnym na siłowni. Zajęcia będą prowadzone pod okiem fachowca, który na pewno nauczy ich techniki, będzie pilnował, by nikt nie zrobił sobie krzywdy.



13615atbs-a



Dziękujemy tym, którzy nas wspierają: firmie Pol-Car, Isodomus, Energia Pure Energy Drink, Vitamin-shop, Vicolo

TRENINGI:

środa: godz. 18 - najmłodsi (BJJ Kids)
poniedziałek, czwartek: godz. 17 - dzieci starsze (juniorzy)
poniedziałek, środa, piątek: kimona – godz. 19
wtorek, czwartek: grupa początkująca seniorzy – godz. 20
grupa MMA codziennie: godz. 18

Sala mieści się przy ulicy Turowskiego 3 w ZSO nr 4 w Olsztynie
tel. 600 253 150

e-mail: bt@bjj.olsztyn.pl
www.bjj.olsztyn.pl

**SPORTY
WALKI**

ZAPRASZAMY
www.bjj.olsztyn.pl

Trening na macie W AIKIDO RENSHIN



Zaangażowanie uczestników, atmosfera panująca na macie, wzajemny szacunek i sympatia to tylko niektóre aspekty, dla których warto przyjść do Aikido Renshin na kolejny trening.

Tu jest mile widziany każdy, kto chce spróbować swoich sił w Aikido. Nie ma górnej granicy wieku, przeszkody płci czy masy. Każdy znajdzie tu miejsce i przyjemność zgłębiania tajemnic BUDO. Zaczynajcie ćwiczyć już dziś!

Aikido to stosunkowo młoda sztuka walki, powstała na początku XX w., ale jej korzenie sięgają dużo głębiej, bo do tradycji samurajskich. Opiera się na prostych, praktycznych i naturalnych ruchach zaczerpniętych ze sztuki władania mieczem. Dzięki temu wykorzystuje energię ruchu i siłę przeciwnika, kierując ją przeciw niemu. Umożliwia to pokonanie o wiele silniejszego napastnika. Często ćwiczymy techniki z wykorzystaniem broni (miecz przeciwko mieczowi lub miecz przeciwko

zajmujących się różnymi profesjami. W dojo jesteśmy pilnymi adeptami Aikido, a prywatnie grupą przyjaciół lubiących spędzać czas na wspólnych pasjach. Wspólne spotkania poza matą pozwalają stworzyć miłą i sympatyczną atmosferę w czasie normalnych treningów. Chętnie się tymi pasjami dzielimy (zwłaszcza wiedzą o Aikido), nie tylko w dojo, lecz również uczestnicząc w pokazach i spotkaniach organizowanych przez różne organizacje.

Umiejętności zdobyte na olsztyńskiej macie doskonalimy i utrwalamy na stażach prowadzonych przez Sensei Yoshiharu Hosoda oraz innych posiadaczy wysokich stopni mistrzowskich w naszej Federacji (m.in. 6 dan).

Nieważne, czy jesteś chłopakiem czy dziewczyną, jaki jest Twój wiek, waga i czy wcześniej uprawiałeś sport — AIKIDO mogą trenować wszyscy.

Treningi odbywają się 3 razy w tygodniu w sali przy ul. Kanafojskiego 5
• wtorek – 20.30 • środa – 20.00 • piątek – 20.00

tel. 665-292-274 www.renshin.pl / Olsztyn

„Zapraszamy na każdy trening.

Na początku wystarczą klapki, spodnie dresowe, koszulka i trochę chęci” — Krzysztof Przegrocki



kijowi), dzięki temu uczymy się odpowiedniego timingu i wyczucia dystansu. Zbyt wczesne zejście z linii ataku, zbyt płytki krok lub zbyt daleki w konsekwencji nie pozwala na obronienie się przed atakiem.

Olsztyńska sekcja Aikido Renshin powstała w 1995 r. Pierwsze kroki stawialiśmy w policyjnym klubie sportowym Gwardia. Z biegiem czasu zmieniliśmy salę na dojo w Kortowie, gdzie ćwiczymy do dziś. Nasza grupa składa się z ludzi

Energia, jaką przekazuje nam mistrz Hosoda, napędza i motywuje nas do poszerzania swojej wiedzy w zakresie Aikido oraz zdobywania kolejnych stopni uczniowskich (kyu).

123150bbs-A



Bądźcie aktywni z



Coraz więcej osób dba o to, co je, stara się jak najaktywniej spędzać czas, omija używki. My to wiemy i właśnie dlatego powstał magazyn „Fit nie Fat”. To bezpłatne wydawnictwo dla mężczyzn i kobiet, którzy lubią aktywność fizyczną i chcą zdrowo żyć. Dotychczas ukazały się dwa wydania naszego pisma. Kto ich nie czytał w wersji drukowanej, może je pobrać bezpłatnie ze strony — fitniefat.pl. Już pracujemy nad przygotowaniem kolejnego wydania, które ukaże się w październiku.

Ale „Fit nie Fat” to nie tylko pismo. To również profil na Facebooku, do odwiedzania którego zachęcamy też tych, którzy do tej pory ze zdrowym odżywianiem nie mieli nic wspólnego, by zmienili swoje nawyki żywieniowe, by pokochali aktywność. Podpowiadamy, jaki sport mogą wybrać dla siebie, gdzie trenować oraz jaka dieta jest najlepsza, by poczuli się lepiej. Znajdziecie tu również gotowe przepisy. Udowadniamy, że jedzenie fit jest pyszne i kolorowe, a ćwiczenia można idealnie dopasować do swojej formy. Dlatego apelujemy! Nie siedzcie w domu, bądźcie aktywni.

A robić można wiele — biegać, jeździć na rowerze, pływać czy maszerować. Połączcie miłe z pożytecznym i spalajcie kalorie! Ruszajcie się! Odpoczywać naprawdę można też aktywnie.

I do tego zawsze będziemy was namawiać. Dlatego też ściągamy do Olsztyna tych, którzy na tym znają się najlepiej. Będą to czołowe gwiazdy fitnessu z pierwszych stron gazet. Będziemy też organizować spotkania z dietetykami i treningi z instruktorami. Pierwsze ćwiczenia z mieszkańcami już za nami! Dlatego też zachęcamy już dziś — bądźcie z nami! Złapcie pozytywną energię, spalcie trochę kalorii, poznaście nowych ludzi. Trenujcie z „Fit nie Fat”! Terminy spotkań szukajcie na naszym fanpage'u. Na stronie internetowej — fitniefat.pl znajdziecie materiały treningowe, porady dietetyczne, ciekawostki i rozmowy z ekspertami. Zachęcamy już dziś, przysyłcie zdjęcia ze swoich treningów, aktywnego spędzania czasu, swój ulubiony przepis fit. Z chęcią zobaczymy też, jak zmienia się wasz wygląd. Czekamy na fotografie waszych metamorfoz. One z pewnością zachęcą innych do działania. Razem możemy więcej. Taka motywacja może zachęcić innych do działania! Kontaktujcie się z nami przez e-mail: kontakt@fitniefat.pl

i przez Facebooka — facebook.com/FitnieFat.

Jedno jest pewne, z nami nie będziecie się nudzić, tylko żyć aktywnie!





**Żyj zdrowo
i aktywnie
z FIT NIE FAT**

**PODEJMIJ
WYZWANIE!**

**fitniefat.pl
facebook.com/FitnieFat**



Wszechstronny trening z CAPOEIRA CAMANGULA

CAPOEIRA

Zapewne każdy zastanawia się, czym tak naprawdę jest Capoeira? Tańcem, akrobatyką, sportem? Po części jest wszystkim z wyżej wymienionych. Spośród innych sztuk walki wyróżnia się dynamizmem i taneczną płynnością. To sposób na dobrą kondycję i jednocześnie dobrą zabawę. Tu muzyka i śpiew stały się nieodłącznym elementem każdego treningu.

Dla kogo jest Capoeira? Tak naprawdę dla każdego. Jest to świetny sposób na spędzenie wolnego czasu. Zajęcia składają się z takich elementów treningu jak rozgrzewka, rozciąganie czy ćwiczenia w parach. Pod czujnym okiem profesjonalnej kadry instruktorów uczniowie rozwijają wszystkie cechy motoryczne, uzyskując większą gibkość, siłę oraz koordynację

ruchową. Zanim jednak początkujący adept zajmie się akrobacjami, musi przejść trening przygotowawczy. Nie uniknie robienia pompek, przysiadów czy stania na rękach. Jak powiedział słynny mistrz Mestre Pastinha — „Capoeira jest dla mężczyzn, kobiet i dzieci. Jedynymi, którzy nie powinni jej ćwiczyć są ci, którzy nie chcą”. Grupa Capoeira Camangula to największa w Polsce grupa organizująca od 1998 roku treningi w ponad 40 sekcjach w całej Polsce, a także w Brazylii, Niemczech, Francji, Wielkiej Brytanii i Japonii. Organizujemy pokazy, warsztaty i obozy sportowe. Naszym mistrzem jest Mestre Nem, Brazylijczyk z ponad 30-letnim stażem w Capoeira.

Styl capoeira różni się w zależności od regionu Brazylii czy przynależności do grupy. W naszej dużej nacisk kładziemy na dokładność technik, grę na instrumentach oraz rozwój osobowości w poszanowaniu drugiego człowieka. Treningi Capoeira w Olsztynie odbywają się od 2005 roku. Obecnie prowadzimy trzy aktywne sekcje — dziecięcą, początkującą (młodzież i dorośli) oraz zaawansowaną (młodzież i dorośli). Zapraszamy wszystkich chętnych, którzy chcą zadbać o swój rozwój fizyczny, poznając kulturę, historię, język oraz obyczaje Brazylii!

Tu trenujemy!

Sekcja dziecięca:
poniedziałki, godz. 18-19
środy, godz. 18-19
Klub „Na Górcę”,
ul. Wańkowicza 9

Sekcja dorosłych
wtorki, godz. 19.00-20.30
czwartki, godz. 19.00-20.30
Zespół Szkół Mechaniczno-
Energetycznych przy
ul. Piłsudskiego 69

Profil na Facebooku
Capoeira Camangula
Olsztyn

SPORTY
WALKI



133150b5-a

ZAPRASZAMY
www.capoeiraolsztyn.pl

12



Klub OŚ AZS Olsztyn

SZKOŁA HOSINSUL

Naucz się bronić



Szukasz ciekawych zajęć dla swojego dziecka? To dobrze trafiłeś. Szkoła taekwondo Hosinsul w Olsztynie zaprasza na swoje zajęcia. Te dla dzieci w małych grupach zapewniają indywidualne podejście do każdego z nich. Tu także prowadzone są zajęcia dla młodzieży i dorosłych. Każdy bowiem może spróbować swych sił podczas treningu bez względu na swój wiek.

TAEKWONDO to zajęcia pod okiem wyspecjalizowanej kadry. Podział na grupy treningowe zapewnia nie tylko odpowiedni poziom i bezpieczeństwo, ale również przyjazną atmosferę. Nigdy nie wiemy, kiedy albo gdzie zostaniemy zaatakowani. Dlatego też umiejętności, które

uczestnicy zajęć nabędą w Hosinsul, pozwalają im obronić się przed niespodziewanym atakiem. Poza tym są to zajęcia ogólnorozwajowe rozwijające lewą i prawą stronę ciała. To także nauka szacunku i dyscypliny oraz praca nad koncentracją. Podczas zajęć wprowadzane są elementy ćwiczeń korekcyjnych (konsultowane z dr. Haliną Protasiewicz-Fałdowską, fizjoterapeutą).

Dzieci mają możliwość uczestniczyć w letnich obozach taekwondo, gwarancją są też egzaminy na kolejne stopnie uczniowskie potwierdzone certyfikatem PZTKD.

IAIDO jest japońską odmianą szermierki. To sztuka walki polegająca na szybkiej odpowie-

dzi na niespodziewany atak, w której liczy się błyskawiczne dobytecie miecza, a następnie atak na jednego lub wielu oponentów jednym płynnym i nieprzerwanym ruchem. Jednym z podstawowych elementów praktyki iaido jest przewidzenie ataku oraz psychiczne opanowanie sytuacji, tak aby potencjalny agresor zrezygnował z zamierzonego celu. To nie zewnętrzna siła ma zadecydować o zwycięstwie, lecz nasza wewnętrzna przewaga nad przeciwnikiem.

Zapraszamy na spotkania z duchem japońskich samurajów. Treningi trzy razy w tygodniu. Możliwość uczestnictwa w seminariach i międzynarodowych stażach.



TRENERZY:

MARIUSZ BURDALSKI

- 6 Dan taekwondo
- 1 Dan kick-boxing

SŁAWOMIR TUREK

- 4 Dan taekwondo
- mistrz i wicemistrz Polski

ANNA HERCZYŃSKA

- 2 Dan taekwondo
- wielokrotna mistrzyni i wicemistrzyni Polski

dr HALINA PROTASIEWICZ-FAŁDOWSKA

- 3 Dan taekwondo

ZBIGNIEW DACKO

- 3 Dan taekwondo
- mistrz Polski
- miejsce 5-8 na Otwartych Mistrzostwach Europy 1996

MARCIN KOSYL

- 2 Dan taekwondo
- mistrz i wicemistrz Polski
- członek kadry akademickiej Polski

Kontakt:

Mariusz Burdalski

tel. 605 096 577

e-mail: mariubu@wp.pl

Liceum Ogólnokształcące nr 2

Olsztyn, ul. Małków 3

(mała sala gimnastyczna)

Od poniedziałku do czwartku

w godz. 18.00 – 20.00

ZAPRASZAMY
www.tkd.olsztyn.pl



Olsztyński Klub KYOKUSHIN KARATE z japońską tradycją

Treningi w atmosferze dyscypliny i samurajskich tradycji? Dlaczego nie! Olsztyński Klub Kyokushin Karate zaprasza na treningi karate kyokushin i kick-boxingu dzieci, młodzież, dorosłych oraz seniorów w wieku plus 50 lat. Olsztyński Klub Kyokushin Karate powstał w 1978 roku. Pierwszym instruktorem i założycielem był Wojciech Matejewski. Aktualnie prezesem i głównym trenerem klubu jest Marek Wieczorek 4 Dan. Treningi karate prowadzone są z poszanowaniem zasad dydaktyki i metodyki zajęć sportowych, w atmosferze dyscypliny



36681501b-A



i tradycji japońskich sztuk walki. Ich celem jest wszechstronny i harmonijny rozwój psychofizyczny ćwiczących oraz nabycie rzeczywistych umiejętności walki. W klubie prowadzone są również zajęcia z kick-boxingu.

Klub Kyokushin Karate jest gorącym propagatorem idei: „W zdrowym ciele zdrowy duch”.

Dlatego prowadzi również

szereg zajęć rekreacyjnych i korekcyjnych dla poprawy zdrowia i samopoczucia.

Aktualnie w klubie trenuje ponad stu młodych i starszych zwolenników pod okiem trenerów i instruktorów posiadających uprawnienia wydane przez Ministerstwo Sportu i Turystyki oraz Polski Związek Karate. Zawodnicy OKKK czynnie uczestniczą w obozach, szkoleniach i turniejach rangi ogólnopolskiej i okręgowej.

Klub należy do Okręgowego Warmińsko-Mazurskiego Związku Karate, Polskiego Związku Karate, Polskiej Federacji Karate Kyokushinkai oraz Światowej Organizacji Karate Kyokushinkaikan IKO w Tokyo.

Oferujemy:

- karate wg grup zaawansowania;
- karate dla dzieci, młodzieży, dorosłych oraz seniorów 50+;
- samoobrona dla kobiet;
- udział w zawodach i obozach sportowych;
- egzaminy na stopnie szkoleniowe w karate.

Treningi prowadzimy w:

- Zespole Szkół Ekonomiczno-Handlowych, ul. Paderewskiego 10/12 w Olsztynie (osiedle Zatorze), w poniedziałki, środy, czwartki i piątki 17.00–20.30;
- Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 4, ul. Turowskiego 3 w Olsztynie (osiedle Nagórki), we wtorki i czwartki 17.00–20.30;
- Szkole Podstawowej nr 34 przy ul. Herdera 3 w Olsztynie (osiedle Jaroty), w poniedziałki i środy 18.00–20.00.

Treningi prowadzą:

Trener II kl. — Marek Wieczorek 4 Dan
Instruktorzy: Jerzy Damiński 1 Dan, Aleksandra Bakun 1 Dan, Andrzej Bułhak 1 Dan, Aleksandra Wieczorek 1 Dan, Leszek Słota 1 Kyu, Mirosław Zwoliński 1 Dan, Karolina Słota 1 Kyu, Sylwia Jocz 1 Kyu, Ryszard Kożuch 1 Kyu.

Zapraszamy wszystkich do trenowania Karate Kyokushin:

Marek Wieczorek, tel. 604-339-373

Jerzy Damiński, tel. 697-958-102

e-mail: karate.olsztyn@gmail.com

X OLSZTYŃSKI FESTIWAL SZTUK WALKI

Idealna okazja, by wybrać coś dla siebie

Pprzed nami jubileuszowa dziesiąta edycja **Festiwalu Sztuk Walki**. W olsztyńskiej Uranii będzie można za darmo obejrzeć pokazy najpopularniejszych stylów walki.

Tegoroczna odsłona popularnego festiwalu odbędzie się **23 października** o godz. **18.00**.

Organizatorzy przewidują, że impreza potrwa około półtorej godziny, a na każdy pokaz przewidziano mniej więcej dziesięć minut. Festiwal w Uranii będzie swoistym przeglądem tego, co olsztyńskie kluby trenujące sporty walki mają najlepszego. Zaplanowano pokazy aikido, judo, taekwondo, zapasów, capoeiry, boksu, karate oraz krav magi. W październikowej imprezie zaprezentuje się około 200 zawodników i zawodniczek.

— Aby przygotować 10-minutowy pokaz, zawodnicy muszą poświęcić na to kilka dobrych spotkań, trzeba również odpowiednio dobrać do tego muzykę. Wszystko musi ze sobą współgrać — mówi Jerzy Litwiński, dyrektor Ośrodka Sportu i Rekreacji. — Wiadomo, że podczas typowych zawodów nie pokaże się elementów, które są w jakiś sposób ryzykowne, czy technik, które nie zawsze przynoszą punkty. A w formie pokazów, gdzie nie ma walki, wszystko to można zobaczyć na własne oczy. Jest jednak pomysł, aby style, które są typowym sportem, oprócz pokazów przedstawić także w formule zawodów. Czyli byłaby to walka między dwójką dobrych zawodników z sędziami i ekranem, na którym wyświetlane będą punkty. To jeden z pomysłów, o którym rozmawiamy. Staramy się, żeby Festiwal Sztuk Walki był bardziej pokazem dyscypliny, nie klubów.



Zbliżający się festiwal jest idealną okazją, aby przekonać się do sztuk walki i wybrać styl, w którym czulibyśmy się najlepiej.

— To niezwykła okazja, żeby zobaczyć na żywo wyjątkowe dyscypliny sportu — mówi Piotr Grzymowicz, prezydent Olsztyna. — Przecież nie co dzień mamy okazję podziwiać zmagania aikido czy krav magi. Co więcej, zawodnicy, którzy zaprezentują się olsztyńskiej widowni, to przecież prawdziwi mistrzowie w swoich dziedzinach, obecni lub przyszli. Dlatego zapraszam wszystkich w październiku do Uranii. Jestem przekonany, że nie zabraknie emocji, widowiskowych akcji, a sportowcy kolejny raz udowodnią, że sztuki walki to zdrowa rywalizacja i poszanowanie dla rywali.



Dekada festiwalu, czyli bogata historia sztuk walki w Olsztynie

W tym roku będzie wyjątkowa, bo już dziesiąta edycja Festiwalu Sztuk Walki w Olsztynie. Chociaż początkowo był on jedynie wydarzeniem towarzyszącym większym imprezom, to dziś jest żelaznym punktem sportowego kalendarza.

Wszystko zaczęło się w 2004 r., kiedy Olsztyn był gospodarzem Międzynarodowych Mistrzostw Polski „Polish Open”. Do naszego miasta zjechało wówczas kilkanaście reprezentacji narodowych, m.in. z Wielkiej Brytanii, Hiszpanii i Ukrainy. Łącznie o medale walczyło wówczas ponad 350 zawodników i zawodniczek. Organizatorzy głowili się, jak jeszcze bardziej uatrakcyjnić zawody, aby były ciekawe dla widzów, dla których często był to jeden z pierwszych kontaktów ze sztukami walki. Pojawił się więc pomysł, aby turniejowe walki przeplatać pokazami Festiwalu Dalekowschodnich Sztuk Walki. Wybrano pięć: judo, aikido, karate, kung-fu i kendo.

— Pierwsze festiwale odbywały się więc poniekąd przy okazji zawodów sportowych. Były elementem uświetniającym galę finałową. „Polish Open” nie był organizowany w latach 2007-2008, dlatego też nie odbywały się wówczas i festiwale. Ale w 2009 r. postanowiliśmy wrócić do idei samego festiwalu jako odrębnej imprezy w Olsztynie i to był strzał w dziesiątkę — wspomina Jerzy Litwiński, dyrektor Ośrodka Sportu i Rekreacji w Olsztynie. Idea zorganizowania festiwalu narodziła się jednak

również z innego powodu. W latach 90. i na początku dwudziestych powstało w Olsztynie wiele nielegalnych szkół, które były prowadzone przez osoby nieposiadające uprawnień.

— Olsztyn od zawsze był ośrodkiem, gdzie sztuki walki trenowane były praktycznie od początku ich istnienia w Polsce. Wspólnie z trenerami Markiem Wieczorkiem i Tomkiem Krzyżanowskim postanowiliśmy ten rynek ucywilizować — dodaje Jerzy Litwiński. — Po pierwsze, chcieliśmy pokazać, że jeśli ktoś chce uprawiać sztuki walki, powinien robić to w sposób bezpieczny pod okiem wykwalifikowanych instruktorów, a nie osób, które uczyły się na filmach akcji. Poza tym sztuki walki niosą ze sobą określone wartości, które też trzeba poznać i przestrzegać. Osoba trenująca nie powinna koncentrować się na zwykłej bójce, ale na zasadach dobrego wychowania. Dlatego też już od pierwszej edycji Festiwalu Sztuk Walki brały w nim udział tylko legalne kluby zatrudniające instruktorów z uprawnieniami.

Festiwale od początku miały pełnić funkcję edu-

kacyjną, aby zachęcić młodych do podjęcia treningów. Pokazy były znakomitą sposobem do porównań, bo w jednym miejscu i w tym samym czasie można było zobaczyć, co dzieje się w olsztyńskich klubach. Widzowie mogli porównać, który styl walki jest ciekawszy. Szeroki wybór był zawsze, a w rekordowym roku w pokazach zaprezentowano aż dwanaście sztuk walki. W tym roku — 23 października — zobaczymy dziewięć stylów.

Obecnie szacuje się, że w Olsztynie różne sztuki walki trenuje ok. 3 tys. osób, głównie dzieci i młodzież.

— W tym roku festiwal odbędzie się już po raz dziesiąty i to piękny jubileusz — mówi Piotr Grzymowicz, prezydent

Olsztyna. — O tym, jak ogromną popularnością cieszy się to wydarzenie, świadczą wypełnione co roku trybuny naszej hali. No i nie możemy przecież zapominać, że Olsztyn to miasto walczaków, o czym niech świadczą osiągnięcia Mameda Chalidowa i Joanny Jędrzejczyk.



ZAPRASZAMY

SPORTY
WALKI



2014



2014



2011



2014



2011



2012



2010



2013

17

Ośrodek Sportu i Rekreacji w Olsztynie zaprasza do swoich obiektów

ZAPRASZAMY
www.osir.olsztyn.pl

Wodne Centrum Rekreacyjno-Sportowe „Aquasfera GALERIA WARMIŃSKA”, Centrum Rekreacyjno-Sportowe „Ukiel”, dwa kryte baseny wraz z halami sportowymi, HWS „Urania”, stadion i boiska piłkarskie, plaże i kąpieliska, sztuczne lodowiska, skateparki, a także tor motocrossowy i Muzeum Sportu. To obiekty Ośrodka Sportu i Rekreacji, które zapewniają możliwość aktywnego spędzania wolnego czasu w Olsztynie przez cały rok. Nie wierzyć? Niech przekonają Was do tego przynajmniej te dwa najnowsze kompleksy sportowe. Centrum Rekreacyjno-Sportowe „Ukiel” to miejsce, w którym można aktywnie spędzić czas bez względu na porę roku. Zlokalizowane jest

w czterech miejscach nad jeziorem Ukiel. Pierwsza część to teren jeszcze do niedawna przez olsztyniaków nazywany plażą miejską. Dziś można tu korzystać z odrestaurowanego kąpieliska miejskiego, czterech boisk do siatkówki plażowej z możliwością ich rozłożenia do sześciu. Tu także na spacerowiczów czeka długa promenada, a na rowerzystów — ścieżki rowerowe. Jest też wypożyczalnia sprzętu wodnego i sportowego. Druga lokalizacja centrum to ulica Olimpijska. Powstała tu jedyna w swoim rodzaju całoroczna hala do siatkówki plażowej, są też cztery hale do squasha, a także siłownia z odnową biologiczną. Trzecia umiejscowiona została na Słonecznej Polanie. To Centrum Żeglarsstwa Wodnego i Lodowego. Czwarta część

kompleksu to Zatoka Miła, która z pewnością lubiana jest przez miłośników sportów ekstremalnych. Wodne Centrum Rekreacyjno-Sportowe „Aquasfera GALERIA WARMIŃSKA” natomiast to nowoczesny kompleks wodnego wypoczynku oferujący sport, rekreację i odnowę biologiczną. Znajdziecie tu basen olimpijski, rozgrzewkowy, część rekreacyjną, klub fitness, gabinety rehabilitacyjne i odnowy biologicznej, restaurację, sklep sportowy oraz podziemny parking. To doskonałe miejsce dla miłośników pływania, wodnego relaksu, zdrowia oraz czynnego wypoczynku. Część sportowa obejmuje jeden z najnowocześniejszych w Europie basenów olimpijskich, w którym zamontowany jest ruchomy

pomost. W zależności od potrzeb dzieli on basen na dwa mniejsze. Jest też basen do rozgrzewki, widownia dla ponad 1500 osób oraz trybuna dla zawodników na ponad 140 osób. Szczególną atrakcją i udogodnieniem stanowią dwa ruchome dna basenu umożliwiające zmianę jego głębokości. W części rekreacyjnej znajdziecie basen o nieregularnych kształtach, sztuczną rzekę i leżanki. Są też masaże podwodne, bicze wodne, kaskada wodna i trzy whirlpoole. Nie brakuje również rozgrzewających saun, a te są trzy: sucha, mokra i infrared. A może spodoba wam się słoneczna łączka, prysznice wrażeń lub orzeźwiająca studnia lodowa? Tu dzieci też nie będą się nudzić. Dla najmłodszych jest brodzik, a dla tych starszych dwie zakręcone 120-metrowe zjeżdżalnie. Chętni mogą się nauczyć pływania, zagrać w waterpolo czy skorzystać z aquaanimacji. Obiekt jest przystosowany dla osób niepełnosprawnych.

SPORTY
WALKI



18



16/15015

START OLSZTYN

to sportowa wizytówka Olsztyna

START OLSZTYN
TAEKWONDO

Przed wszystkim to sztuka walki idealna właśnie dla dzieci i młodzieży. Taekwondo uczy podstawowych, uniwersalnych zasad — uczciwości, kultury, pracowitości i szacunku do siebie oraz innych ludzi, a także wytrwałości w dążeniu do celu. Tęgo wszystkiego można doświadczyć w Start Olsztyn Taekwondo.

Klub istnieje od 27 lat i wychował wielu medalistów. Pracują tu osoby z ogromną, sportową pasją, od których bije świetna energia. Obecnie triumfy święcą m.in. Piotr Hatowski — 5 zawodnik na świecie, i Aleksandra Kowalczyk — mistrzyni Europy.

— Myślę, że to właśnie instruktorzy zarażają zawodników swoim zaangażowaniem i miłością do taekwondo. Jeśli dołączymy do tego wytrwałość, systematyczność i chociaż trochę talentu, to taka osoba będzie odnosić sukcesy. Jesteśmy od tego, żeby odkrywać i mobilizować dobrze zapowiadających się

w nowej sytuacji, co z pewnością okaże się pomocne w szkole.

— Ważne jest też bezpieczeństwo. Rodzice powierzają nam pod opiekę swoje maluchy i nie możemy ich zawieść. Plan treningów stopniowo oswaja młodych adeptów z tym sportem. Nikogo nie rzucamy na głęboką wodę. Pierwsze dwa lata zajęć to trening wprowadzający. Są to ćwiczenia ogólnorozwajowe, do których stopniowo dodajemy elementy taekwondo, czyli podstawowe pozycje, uderzenia i kopnięcia. Wszystkie ćwiczenia są wykonywane pojedynczo, bez partnera i z udziałem instruktora. Dopiero po 3-4 latach do ćwiczeń wprowadzany jest partner. Dzieci uczą się wówczas dysztansu oraz sztuki wprowadzania ciosów — dodaje trener.

sportowców i umożliwiać im sportową karierę — mówi Marcin Chorzelewski, trener w olsztyńskim Starcie, który sam może się pochwalić sporymi osiągnięciami. Taekwondo uprawia już ponad 20 lat.

— Naszych zawodników staram się nauczyć nie tylko techniki taekwondo, ale przekazać im swoje doświadczenie, wpoić całą filozofię tego sportu — wylicza trener.

Trenują tu dzieci już w wieku 5 lat, które dopiero kształtują swoje charaktery. Na zajęciach taekwondo uczą się, jak radzić sobie



GOTÓW DO STARTU? ZNAJDŹ ODPOWIEDNIĄ GRUPĘ I ĆWICZ!

NABÓR dzieci 4-6 lat

- OSiR, ul. Głowackiego 27
pn.-śr. godz. 17.00-17.45
- Nagórki „Śmieszek”
ul. Murzynowskiego 20
pn.-śr. godz. 17.45-18.30
- Gutkowo SP 19, ul. Bałtycka 151
wt.-czw. godz. 17.30-18.15

NABÓR dzieci 7-10 lat

- OSiR, ul. Głowackiego 27
wt.-czw. godz. 17.00-17.45
- Nagórki „Śmieszek”,
ul. Murzynowskiego 20
pn.-śr. godz. 18.30-19.15
- Gutkowo SP 19, ul. Bałtycka 151
wt.-czw. godz. 16.45-17.30
- Dajtki SP 18, ul. Żytnia 71
wt.-czw. godz. 17.00-17.45
- SP 7 (Rybaki), al. Przyjaciół 41
wt.-czw. godz. 15.30

Kontakt:

Marcin Chorzelewski

tel. 607 075 071

e-mail: chorzelewski@wp.pl





Naucz się samoobrony z **REBEL TEAM KRAV MAGA**

SPORTY
WALKI

Boicie się samotnie wracać wieczorem do domu? Nie wiecie, co zrobić, gdy ktoś Was zaatakuje? Nauczcie się samoobrony. Pomoże Wam w tym Rebel Team Krav Maga i Krzysztof Lewicki, międzynarodowy instruktor systemu samoobrony Krav Maga z uprawnieniami izraelskimi.

Wszyscy o Krav Maga słyszeli, ale nie każdy wie, o co w niej chodzi. To system walki, który kiedyś zarezerwowany był jedynie dla jednostek specjalnych. Dziś mogą ją ćwiczyć i kobiety, i mężczyźni, a także dzieci. Krav Maga w języku hebrajskim oznacza walkę w bliskim dystansie. To nie tradycyjna sztuka walki, ale system samoobrony. Tu trzeba jak najszybciej unieszkodliwić prze-

ciwnika, który zamierza nam zrobić krzywdę. Techniki są bardzo proste, a zarazem skuteczne.

— Przywiodzisz rękę do klatki piersiowej, zaciskasz pięść i uderzasz po optymalnej linii. Pierwsi jednak nigdy nie atakujemy — wyjaśnia Krzysztof Lewicki, który na zajęciach nie uczy agresji. — Cała Krav Maga kręci się wokół najczulszych punktów ludzkiego ciała. Głowa, oczy, szyja, krocze, stawy. Ale pamiętajmy: wszystkiego używa się w ostateczności, jedynie w chwili zagrożenia zdrowia bądź życia — swojego, jak i najbliższych. Nasza podstawowa zasada brzmi: „Zawsze unikaj walki, bo walka to ostateczność”.

Z każdego zajęć można wynieść skuteczną technikę samoobrony i zasady prewencji.

— Dzieciom, z którymi pracuję, chcę dać na tacy to, co ja musiałem wypracować sam ciężką pracą nad sobą. Daję im i ich rodzicom siebie i swoją wiedzę — mówi instruktor.

W szkole Rebel Team Olsztyn Krav Maga od pierwszych zajęć uczestnicy uczą się takich scenariuszy, które są odwzorowaniem realnych sytuacji na ulicy. Trening jest mocny, bezpieczny i maksymalnie skoncentrowany na detalach technicznych. Tu także przekazywana jest elementarna wiedza z zakresu behawioryzmu, psychologii zachowania, technik deeskalacji agresji oraz wykorzystywania do samoobrony przedmiotów codziennego użytku.

Rebel Team Olsztyn istnieje już od 2002 r. i ciągle hasło samoobrona nadaje nowe znaczenie. Instruktorzy to doświadczeni praktycy z wieloletnim stażem systemów samoobrony oraz sztuk walki, każdy ma przydzielony element wykształcenia, w którym jest fachowcem.

— Jako jedyni w rejonie nauczamy dwóch systemów samoobrony, oryginalnego izraelskiego Classic Krav Maga oraz europejskiego Defendo Alliance. Każdy z tych systemów zawiera minimalną liczbę technik, które można opanować w krótkim czasie. Nauczmy Was, jak zachowanie zimnego umysłu oraz panowanie nad stresem pomaga podczas walki.

Przygotujemy Wasze ciało do ekstremalnych sytuacji, jakie możecie napotkać na ulicy. Każdy z naszych adeptów otrzymuje nie tylko skuteczną dawkę technik samoobrony, ale także ogromną ilość wiedzy. Dyktujemy nowe trendy w samoobronie, dając wiele profili treningowych poprawiających Waszą sytuację podczas realnego zagrożenia życia i zdrowia. Dołączcie do nas i poczujcie się bezpiecznie — kończy Krzysztof Lewicki.

Profesjonalna kadra instruktorów – doświadczonych praktyków:

Krzysztof Lewicki
– instruktor Krav Maga, instruktor samoobrony, boks i defendo (personal protection)

Krzysztof Kostrzębski
– rehabilitacja i fizjoterapia

Krzysztof Rodkiewicz
– dietetyka i suplementacja

Paweł Przygocki – dietetyka i treningi funkcjonalne

Tu trenujemy:
Poniedziałek
godz. 19-20
BARCZEWO, Gimnazjum nr 1

Wtorek
godz. 18.30-20.00
OLSZTYN, Kętrzyńskiego 10 (SP nr 15)

Środa
godz. 19.00-20.00
BARCZEWO, Szkolne Centrum Informacji Gimnazjum nr 1

Czwartek
godz. 18.30-20.00
OLSZTYN, Kętrzyńskiego 10 (SP nr 15)

Krzysztof Lewicki
tel. 606 740 285
e-mail: lewickikrzysztof@wp.pl
kravmaga.olsztyn.pl

PRZYJDŹ, PRZEKONAJ SIĘ SAM
kravmaga.olsztyn.pl

KRAV MAGA



SPORTY
WALKI



Sekcja taekwondo **KS AZS**

Przyjdź, zobacz i

Tae — oznacza stopę, wyskok lub uderzenie stopą, **kwon** — pięść lub uderzenie pięścią, **do** — sztukę, drogę lub metodę

Wszystko razem daje nam taekwondo. To jedna z najpopularniejszych sztuk walki w naszym kraju. Od lat trenują ją mali i duzi. Taki systematyczny trening pod kierunkiem doświadczanego trenera poprawia ogólne samopoczucie. Prawidłowe ćwiczenia nie tylko kształtują umiejętności samoobrony, ale przede wszystkim wszechstronnie rozwijają całe ciało, poprawiają sylwetkę, rozwijają koordynację i harmonię ruchu. Trening taekwondo, a szczególnie **h a p k i d o** (związane z treningiem silnie z treningiem psychiki poprzez liczne ćwiczenia oddechowe) ma też olbrzymi wpływ na osobowość ćwiczącego. Hapkido to sztuka walki łącząca ciosy i kopnięcia z rzutami i dźwigniami, tworząc skuteczny system samoobrony. Nazwa oznacza „drogę (sztukę) siły i harmonii”.

Przed wszystkim poprawia się tu umiejętność koncentracji uwagi oraz wzrasta pewność siebie i wiara we własne możliwości. Dodatkowo kształtuje się poczucie dyscypliny oraz

szacunku dla starszych, jak również umiejętność konsekwentnego dążenia do celu. Z pewnością te zalety wpłyną korzystnie na rozwój najmłodszych. Dlatego warto już dziś zapisać swoje pociechy na zajęcia w sekcji taekwondo KS AZS UWM Olsztyn oraz KS Korio.

Historia i rozwój tych koreańskich sztuk i sportów walki w Olsztynie nierozdzielnie są związane z osobą Dariusza Nowickiego, trenera koordynatora sekcji taekwondo KS AZS UWM Olsztyn oraz prezesa KS Korio. Sport to jego pasja, którą

trenowałem i wychowywałem, decydują się na tak trudny i wymagający wyrzeczeń zawód, jakim jest trener czy też, szerzej na to patrząc, mistrz-nauczyciel. To jasny dowód na to, że dla tych młodych kobiet i mężczyzn przynosi z koreańskimi sztukami walki i sportem nie kończy się wraz z końcem kariery sportowej, tylko staje się sposobem na życie. Sukcesy, jakie osiągamy w Korio i KS AZS UWM Olsztyn to wynik treningu tradycyjnego i sportowego oraz naszej wspólnej filozofii życia, jaką mamy w naszym zespole szkoleniowym i jaką przekazujemy od lat — mówi Dariusz Nowicki.

W rywalizacji krajowej zdobywali dziesiątki medali mistrzostw Polski, a w klasyfikacji drużynowej stawiali na najwyższym stopniu podium, wielokrotnie zdobywając tytuły Drużynowego Mistrza Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieżowej, Drużynowego Mistrza Polski w kategorii juniora młodzieżowca i seniora. Na szczególne wyróżnienie zasługują również wyniki z największych imprez Europy i świata.

Z Korio i AZS-u wywodzi się większość trenerów prowadzących zajęcia taekwondo



pragnie zarazić każdego.

— Cieszy mnie szczególnie, gdy zawodniczki i zawodnicy, których przed laty

Nic dziwnego, że zawodniczki i zawodnicy sięgają po najwyższe laury za równo na arenach polskich, jak i międzynarodowych.

olimpijskiego w Olsztynie oraz aż 6 medalistów mistrzostw świata i Europy, w tym jeden z najbardziej utytułowanych polskich zawodników, obecnie trener Maciej Ruta: 15-krotny mistrz Polski we wszystkich grupach wiekowych od młodzika po seniora, dwukrotny brązowy medalista mistrzostw Europy seniorów, dwukrotnie piąty zawodnik Uniwersjady.

SPORTY
WALKI

ZAPRASZAMY
www.korio-olsztyn.pl

UWM Olsztyn oraz KS Korio

ćwicz z najlepszymi!

TAEKWONDO

SPORTY
WALKI

Aktualny zespół szkoleniowy prowadzący w sposób spójny zajęcia w Korio i AZS UWM Olsztyn to:

- **DARIUSZ NOWICKI** (54 l., 6 dan taekwondo i 4 dan hapkido), trener koordynator, pionier taekwondo na ziemi olsztyńskiej, założyciel pierwszej sekcji taekwondo w Olsztynie w roku 1979, 3-krotny uczestnik igrzysk olimpijskich;
- **TOMASZ KOBRZYŃSKI** (42 l., 4 dan taekwondo), czołowy polski zawodnik w latach 1989-1993;
- **MACIEJ RUTA** (30 l., 3 dan taekwondo), jeden z najbardziej utytułowanych polskich zawodników taekwondo olimpijskiego;
- **LILIANA RACIS** (43 l., 3 dan taekwondo) jedna z najlepszych polskich zawodniczek taekwondo ITF, wielokrotna medalistka mistrzostw świata i Europy;
- **KLAUDIA RUTA** (25 l., 1 dan taekwondo), wielokrotna medalistka mistrzostw Polski oraz piąta zawodniczka akademickich mistrzostw świata i młodzieżowych mistrzostw Europy.

ZACZNIJ, kiedy inni szukają wymówek
ĆWICZ, kiedy inni wciąż marzą
NIE PODDAWAJ SIĘ, kiedy inni rezygnują.

Treningi dla początkujących w KS Korio prowadzone są podczas zajęć w małej sali gimnastycznej w Szkole Podstawowej nr 3 w Olsztynie.

Terminy dla grup początkujących:

dzieci w wieku 5-8 lat

wtorek i czwartek, godz. 16.30-17.30

prowadzenie: Tomasz Kobrzyński, asyst. Dariusz Nowicki

dzieci w wieku 7-10 lat

poniedziałek i środa, godz. 16.30-17.30

prowadzenie: Maciej Ruta, asyst. Klaudia Ruta

Treningi AZS UWM Olsztyn Taekwondo odbywają się w Szkole Mistrzostwa Sportowego w Olsztynie przy ulicy Gietkowskiej.

Klub Sportowy KORIO

ul. Bażyńskiego 9, 10-066 Olsztyn

e-mail: korionowicki@gmail.com

Dariusz Nowicki, tel. 502089616

Tomasz Kobrzyński, tel. 501513709

www.korio-olsztyn.pl

KS AZS UWM Olsztyn:

www.azs-uwm-taekwondo.pl

Maciej Ruta

tel. kom. 507 092 754



태권도 TAE KWON DO





Tu uczą władać szablą **UKS HAJDUCZEK**

SZERMIERKA

Cwiczcie ciało, hartujcie ducha! Przekonajcie się, że szermierka to dużo więcej niż sport. Odwiedźcie klub UKS „Hajduczek”, nasze drzwi są dla was otwarte. Podczas treningów dzieci uczą się tu podstaw szermierki, fechtunku, walki szablą, a zdobyte umiejętności mogą sprawdzić, wyjeżdżając na liczne zawody. Szermierka to kuznia mocnego charakteru. Poprzez ustalone zasady połączone z elegancją i dobrymi manierami uczą prawości. Po skończonej walce zawodnicy bowiem mają obowiązek podania sobie dłoni. Szermierka uczy też logicznego myślenia i taktyki. Dzięki treningom dzieci uczą się systematyczności, wytrwałości w dążeniu do celu i chęci pokonywania własnych słabości. To także ciekawa propozycja na aktywne spędzanie wolnego czasu. Treningi szermierki odbywają się we wtorki i czwartki. Każdy z zawodników indywidualnie zdobywa umiejętności



i od ich osobistej pracy zależą osiągane sukcesy.

— Mamy już zawodników, uczniów szkół podstawowych, którzy mają na koncie liczne osiągnięcia sportowe. Dzieci doskonale czują się w naszym klubie, tworzą zgrany zespół. Tu mogą się rozwijać, nie ginąc w ogromnej grupie zawodników, dlatego też warto wysłać dziecko do naszego klubu — zachęca Adam Sobczyk, trener, i dodaje:

— Tu waga i wzrost nie mają zasadniczego znaczenia.

Podczas treningu są zajęcia grupowe i indywidualne. Dzięki temu każdy może rozwijać się według własnych predyspozycji. UKS „Hajduczek” posiada na wyposażeniu szable, stroje szermiercze, maski i bluzy dostosowane do walk na zawodach. Dzięki temu rodzice nie muszą ponosić dodatkowych kosztów

zakupem niezbędnego sprzętu szermierczego.

UKS „Hajduczek”
Treningi odbywają się
w Zespole Szkół
Ogólnokształcących nr 3
w Olsztynie
ul. Wańkowicza 1
we wtorki i czwartki
o godz. 16.30
trener: Adam Sobczyk
tel. 602324296

**SPORTY
WALKI**

ZAPRASZAMY
<http://szermierkaolsztyn.pl/>

TOWARZYSTWO SPORTOWE „GWARDIA” OLSZTYN

uczy szacunku i wytrwałości



Judo to znacznie więcej niż sztuka walki. To sztuka życia, która sprawdza się na co dzień. Dzięki judo dziecko nabiera sprawności, odpowiedzialności, wytrwałości i pewności siebie. Dlatego zapisz swoją pociechę na treningi już dziś!

To sport, który kładzie duży nacisk na wszechstronność i ogólny rozwój, dlatego też przy uprawianiu tej sztuki walki poprawie i wzmocnieniu ulega ogólna wytrzymałość, gibkość i koordynacja ruchowa. Są to powody, dla których warto zapisać dziecko na trening judo jak najwcześniej, najlepiej w wieku 6-7 lat.

Jednym z unikalnych aspektów judo jest właśnie szacunek do innych, który jest nauczany i wymagany w miejscu ćwiczeń (dojo). W judo jest 6 stopni szkoleniowych – kyu. Zawodnicy i zawodniczki najmniej doświadczeni posiadają 6 kyu, czyli pas biały. Przechodząc przez kolejne stopnie egzaminów, osiągają coraz wyższe stopnie uczniowskie. W czasie treningu judo w dojo obowiązuje posłuszeństwo i lojalność wobec nauczyciela, godne zachowanie i wzajemne wspieranie się na drodze do osiągnięcia celu. W rezultacie bardzo rzadko można spotkać młodego adepta uprawiającego judo, który nie darzy szacunkiem osób dorosłych.

Judo jest zarówno sztuką walki, jak i olimpijskim sportem walki. Dzieci przygotowują się do wielu wyzwań, ponieważ w życiu, jak w judo, nie zawsze wygrywają. Podczas randori, czyli walk ćwiczebnych określonych zasadami, dzieci uczą się wytrwałości, ale także tego, iż wy-

grywanie nie jest najważniejsze. Ważne są czas i wysiłek poświęcony na szkolenie. Młody adept judo uczy się również odpowiedzialności, a dokładniej bierze odpowiedzialność za własne sukcesy lub porażki. Jeżeli chce być najlepszy, musi pojawiać się na zajęciach, słuchać trenera, uczyć się techniki, którą będzie mógł zastosować w randori, a następnie w walce turniejowej.

Judo zawiera w sobie też elementy samoobrony. Dzięki treningom dzieci rozwijają cechy motoryczne, takie jak gibkość, siła, wytrzymałość, koordynacja, szybkość, zwinność. Natomiast dzięki konkurencji podczas randori u dzieci pojawia się pewność siebie, która pozwala nawet młodym judokom zidentyfikować zagrożenie i odpowiednio zareagować.



Trenujcie judo!

Zajęcia odbywają się w Hali
Widowiskowo-Sportowej Urania

poniedziałek: 16.00-17.30

środa: 16.00-17.30

Trener prowadzący:

Andrzej Grudziński

tel. 601 63 58 39

www.gwardiaolsztyn.pl

ZAPRASZAMY
www.gwardiaolsztyn.pl
facebook.com/GwardiaOlsztyn





Ucz się japońskiej sztuki walki Aikido z **MASA KATSU DOJO**

Aikido jest to japońska sztuka samoobrony, system dźwigni, rzutów, zasłon, uderzeń i uników, wykorzystujący siłę i energię przeciwnika w celu jego obezwładnienia. Aikido jest sztuką walki, lecz jej zastosowanie wykracza daleko poza umiejętności samoobrony, jest to w istocie system rozwoju wewnętrznego oparty na zrozumieniu otaczającej nas rzeczywistości i życiu w harmonii z otoczeniem. Kładzie nacisk na moralny i psycholo-

giczny wymiar działań oraz na odpowiedzialność za zdrowie i życie drugiego człowieka w całym procesie treningu i walki. Nie ma tu rzeczy zabronionych, reguł, które trzeba przestrzegać. Jedyną regułą jest chęć zachowania czyjegoś zdrowia i życia w stanie możliwie nienaruszalnym. Nie ma współzawodnictwa ani rywalizacji sportowej.

Na Aikido jako sztukę walki składa się całe mnóstwo technik obrony przed rozmaitymi atakami, ćwiczymy także techniki z zastosowaniem tradycyjnej broni japońskiej, jak jo, bokken i tano. Oprócz tego dla uzyskania stanu spokoju wewnętrznego i silnej

koncentracji używamy technik oddychania i medytacji. Korzyści płynące z uprawiania aikido poza zdobyciem umiejętności samoobrony to m.in. korekcja wad postawy, rozwój cech motorycznych (zwinność, koordynacja ruchowa, siła, skoczność), nauka dyscypliny, odpowiedzialności i systematyczności, pracy w grupie, poprawa ogólnej sprawności fizycznej i psychicznej.

Aikido w Olsztynie uprawia ponad 200 osób w grupach dorosłych, dzieci i młodzieży podzielonych w zależności od wieku i stopnia zaawansowania. Zajęcia prowadzą dyplomowani instruktorzy z wieloletnim doświadczeniem i wysokimi stopniami mistrzowskimi. Szefem instruktorem jest sensei Tomasz Krzyżanowski (6 dan, obecnie najwyższy stopień aikido aikikai w Polsce).

Olsztyńskie dojo aikido jest jednocześnie Kwaterą Główną AAI-Polska Aikido, któremu podlega blisko 50 ośrodków w całym kraju i za granicą.

合気道



SPORTY
WALKI

ZAPRASZAMY
www.aikido.olsztyn.pl
www.aai-polska.pl

AIKIDO

Trwają zapisy do nowych grup.

Masa Katsu Dojo

Zajęcia odbywają się przy ul. Kanta 15a

Poniedziałek

16.30–17.30 – dzieci starsze początkujące

17.30–18.30 – dzieci młodsze początkujące

Środa

16.30–17.30 – dzieci starsze początkujące

17.30–18.30 – dzieci młodsze początkujące

Seidokan Dojo

Zajęcia odbywają się w HWS Urania,
al. Piłsudskiego 44

Poniedziałek

17.30–18.30 – dzieci młodsze początkujące

Środa

17.30–18.30 – dzieci młodsze początkujące

18.30–19.30 – dzieci starsze początkujące

Piątek

16.30–17.30 – dzieci starsze początkujące

Zajęcia dla dorosłych odbywają się codziennie
w godzinach wieczornych.

Stowarzyszenie AAI-Polska Aikido przy
finansowym wsparciu Urzędu Miasta
w Olsztynie realizuje projekt:

„Przez ruch po zdrowie – upowszechnianie
różnorodnych form aktywności fizycznej
wśród dzieci i młodzieży, osób dorosłych,
osób niepełnosprawnych”.

Kontakt: Aikido

tel. 501 015 335

biuro@aai-polska.pl

www.aikido.olsztyn.pl

www.aai-polska.pl

Zadbaj o formę z **BODY PERFECT**

bodyperfect®
fitness wellness & spa

Poprawia kondycję, rzeźbi sylwetkę, pomaga w ćwiczeniu mięśni głębokich. Polega na imitowaniu ruchów, które wykonujemy na co dzień. Sprawdźcie, jakie korzyści możecie odnieść, uprawiając trening funkcjonalny. Radzą Partycja Polakowska i Dymitr Plisak, trenerzy Body Perfect w Olsztynie.

Partycja Polakowska, trenerka:

— Trening funkcjonalny jest stworzony dla wszystkich osób bez względu na wiek. Podczas zajęć każdy dobiera swoje tempo, ćwiczy w zależności od tego, ile ma siły. Z biegiem czasu oczywiście to się zmienia. Stajemy się silniejsi, bardziej gibcy. Zajęcia są grupowe, to dodatkowa motywacja. Gdy nasz sąsiad ćwiczy i daje z siebie wszystko, my też pokonujemy własne bariery. Podczas 55 minut możemy wykonać naprawdę skuteczny trening całego ciała i cieszyć się jego efektami. Podczas zajęć naśladujemy ruchy wykonywane na co dzień, dlatego też ćwicząc, zmniejszamy ryzyko urazów. Wzmacniamy mięśnie brzucha przez co chronimy kręgosłup, a ten jest najbardziej narażony na kontuzje przy pracach domowych. Uczymy się też podnosić czy odkładać ciężary, by nie zrobić sobie krzywdy.

Jak ćwiczyć? Na początku należy nauczyć się pracować z własnym ciężarem ciała, bo wtedy kodujemy wzorce ruchowe, które w dalszej pracy będą podstawą do treningu. Tu skupić się trzeba na prawidłowym wykonywaniu przysiadów, brzuszków, pompki czy trzymania deski. Podczas zajęć wykorzystywane są również przyrządy dostępne w klubie, między innymi: kettlebells, piłki lekarskie, ciężarki, tubingi, worki bułgarskie i wiele innych. Nie brakuje też trenera równowagi, czyli BOSU. To połączenie piłki i stepu.

Można na nim skakać, kłekać, schodzić



z niego lub wchodzić. By odnieść wymarzony efekt, trzeba wszystkie ćwiczenia wykonywać precyzyjnie, dlatego też technika jest tu bardzo ważna.

Dymitr Plisak, trener:

— Trening funkcjonalny wywodzi się z ćwiczeń rehabilitacyjnych. Przy nim uaktywniamy nasze mięśnie głębokie, które pracują przy ćwiczeniach intensywnie. To one trzymają konstrukcję naszego ciała. Powinny być silne i wytrzymałe. Przy tym treningu ćwiczenia są różnorodne i poprawiają wszystkie cechy motoryczne — siłę, wytrzymałość, szybkość, gibkość, co dla sportowców jest bardzo ważne. Dlatego też trening funkcjonalny jest dla nich polecany. Wzmacnia całą konstrukcję, spala dużo kalorii, a co za tym idzie rzeźbi sylwetkę, modeluje ją. Ćwiczenia odbywają się w grupie. Trening funkcjonalny jest dość skomplikowany. Nie można wykonywać ćwiczeń bez konkretnej wiedzy, najlepiej ćwiczyć pod okiem specjalistów. Inaczej możemy sobie zrobić krzywdę, dlatego też zapraszam na nasze zajęcia już dziś.



Kiedy zajęcia?

PATRYCJA

wtorek

godz. 19-19.55

piątek

godz. 18-18.55

DYMITR

poniedziałek-piątek

godz. 16-17

SPORTY
WALKI

ZAPRASZAMY
www.bodyperfect.pl

28

3 karnety do zdobycia!

Chcesz poćwiczyć z trenerami w Body Perfect? Mamy dla Was 3 karnety VIP OPEN. Co zrobić, by je zdobyć? Zrób zdjęcie i napisz o swojej aktywności! Biegasz? Pływasz? Jeździsz na rowerze? Ćwiczysz? A może zrzuciłeś zbędne kilogramy? Pokaż swoje zdjęcia i motywuj innych do działania! Mail wyślij pod adres: kontakt@fitniefat.pl.

ZAPRASZAMY
Olsztyn, ul. Kętrzyńskiego 5
tel. 89 612 97 97

SPORTY
WALKI



Po treningu **REGENERACJA** jest obowiązkowa!

Tylko u Nas jedyny w Olsztynie
rytuał Hammam!

To istna odnowa dla ciała i duszy!

Hammam to łaźnia turecka, magiczne miejsce, gdzie oczyścisz ciało, poddasz się relaksującym zabiegom, wyciszysz niespokojne myśli i wypijesz aromatyczną herbatę.

Rytuał zawiera w sobie saunę, oczyszczający peeling całego ciała rękawicą Kessa, glinę Rhassoul, masaż w pianie oraz wiele innych magicznych atrakcji...

Zachęcające prawda?

Zregeneruj ciało i hartuj duszę!
Podaruj sobie momenty prawdziwie
dobrego samopoczucia i harmonii.

Zabiegi na ciało, masaże, relaks,
regeneracja, odprężenie
to wszystko znajdziesz
w Body Perfect



bodyperfect®
fitness wellness & spa

*Daj odpocząć mięśniom,
zresetuj umysł, pozbądź się stresu
w Wellness & Spa Body Perfect*

INSTRUKTORZY

Shihan Wojciech Kaczmarek – stopień 7 Dan, przewodniczący Rady Mistrzów Shihan-kai Federacji SWO, wielokrotny medalista mistrzostw Polski, Europy, i świata, w tym ostatni sukces – złoty medal na Mistrzostwach Świata SWO i IJKA w Poznaniu w 2014 r. w konkurencji kumite,

Stanisław Krajewski – stopień 4 Dan, aktualnie brązowy medalista Mistrzostw Świata w Poznaniu Federacji SWO i IJKA, czynny zawodnik i instruktor sekcji AZS UWM Olsztyn,

Aleksander Korpak – stopień 4 Dan, złoty medal na Mistrzostwach Europy w konkurencji kumite drużynowe.

Nabór odbędzie się na przełomie września i października 2015.

Kontakt: olek@shotokanolsztyn.pl

mobile: 667 007 378

www.shotokanolsztyn.pl

KARATE





Karate nie jest formą agresji

Przekonaj się w **KARATE SHOTOKAN** **AZS UWM OLSZTYN**

To jeden z najstarszych i najbardziej utytułowanych ośrodków w kraju. Reprezentanci sekcji AZS UWM Olsztyn na przestrzeni ostatnich 30 lat zdobywali trofea na arenach krajowych i zagranicznych. Do naszych ostatnich sukcesów można zaliczyć złoty medal Sensei Wojciecha Kaczmarskiego oraz brązowy medal Stanisława Krajewskiego na Mistrzostwach Świata w konkurencji kumite. Dlaczego warto podjąć tu treningi? Przekonajcie się sami!

— Karate, które reprezentujemy i którego uczymy na naszych zajęciach, kształtuje silny charakter i dyscyplinuje do systematyczności, poprzez regularny trening ciała i ducha wpływa na naszą kondycję fizyczną oraz koordynację ruchową. Dzięki treningom, które w znacznym stopniu wpłynęły na mój charakter, rozwinąłem swoje umiejętności samoobrony i bezapelacyjnie poprawiła się moja kondycja fizyczna — zapewnia Stanisław Krajewski, zawodnik i instruktor sekcji Karate Shotokan AZS UWM Olsztyn, który w 54. Plebiscycie „Gazety Olsztyńskiej” na Najpopularniejszego Sportowca Województwa Warmińsko-Mazurskiego otrzymał statuetkę dla Najlepszego Seniora.

Karate jako jedna z najlepszych sztuk samoobrony, była wprowadzona w system wyszkolenia elitarnych jednostek wojsk japońskich i amerykańskich. Ze względu na swoją niepodważalną

skuteczność w niektórych regionach świata nauka karate była wręcz zakazana. Obecnie istnieje wiele szkół, więc warto zastanowić się, jakie karate chcemy studiować — dodaje Aleksander Korpak, zawodnik i instruktor Sekcji AZS UWM Olsztyn, zdobywca złotego medalu w konkurencji kumite drużynowego na Otwartych Mistrzostwach Europy w Poznaniu.

Historia naszej sekcji sięga 1981 roku. Wtedy to właśnie ówczesny trener i wychowawca Wojciech Kaczmarek wspólnie z Janem Zamojcinem i innymi studentami, decydują się na założenie sekcji karate w olsztyńskim Kortowie, na terenie ówczesnego miasteczka studenckiego Akademii Rolniczo-Technicznej. Z biegiem czasu sekcja zaczęła się rozrastać, przyjmując w swoje szeregi nowych adeptów i miłośników karate. Z czasem niewielka sekcja przerodziła się w jeden z większych ośrodków sportowych w Polsce, gdzie pod okiem wykwalifikowanego trenera, Sensei

Wojciecha Kaczmarskiego członkowie sekcji doskonalili swoje umiejętności i podnosili swoje kwalifikacje, zdając na coraz wyższe stopnie. I tak trwa do dzisiaj.

W klubie z Kortowa trenują zawodnicy i zawodniczki w różnym wieku. Karate shotokan jest sztuką walki, która poprzez systematyczny trening kształtuje charakter, umysł i ciało. Nigdy nie jest za późno, aby rozpocząć treningi. Jedno jest pewne: trenerzy poświęcili treningom karate większość życia, doskonaląc swoje umiejętności na zawodach, zgrupowaniach, stażach i weryfikując je z innymi zawodnikami.

— Zapraszamy na wspólne treningi wszystkich, którzy chcą poznać karate od praktycznej strony, doskonaląc swoje umiejętności samoobrony oraz poprawić sprawność fizyczną.



ZAPRASZAMY
www.shotokanolisztyn.pl



NOWY LEVORG



DLA KAŻDEJ TWOJEJ ŻYCIOWEJ ROLI



Dla Ciebie³

ZUH MAX-USŁUGA

ul. Leonharda 3 | 10-454 Olsztyn | tel. 89 539 07 63

www.maxusluga.subaru.pl



SUBARU

Confidence in Motion

SUBARU ZALECA PRODUKTY