

18. CHODŹCIE Z NAMI! AKTYWNIEMO ZMIENIAMY KONIN

Imię i nazwisko Wnioskodawcy – Robert Zawadziński

Skrócony opis – Nordic Walking to jedna z najbardziej popularnych form aktywności. Aktywnie Zmieniamy Konin to projekt otwarty i bezpłatny dla każdego uczestnika powyżej 10 roku życia. Przez naukę zdrowego i bezpiecznego chodzenia z kijami Nordic Walking należy podjąć działania na rzecz poprawy warunków życia, jakości zdrowia, zwiększenia aktywności ruchowej oraz zapobieganiu wielu chorób.

Zajęcia bezpłatne, cykliczne prowadzone pod okiem wykwalifikowanych instruktorów Nordic Walking.

Pełen opis – Główny cel projektu.

Podnoszenie jakości zdrowia oraz zapobieganie chorobom cywilizacyjnym poprzez aktywność fizyczną w okresie od 1 kwietnia do 30 września 2024 na terenie miasta Konina.

Na jakie potrzeby odpowiada projekt?

Brak kompleksowej oferty, która obejmowałaby działania polegające na nauce zdrowego i bezpiecznego chodzenia z kijami (Nordic Walking) w Koninie i okolicach.

Planowane działania. Ramowy harmonogram działań.

Każdy uczestnik na początku i na końcu projektu będzie miał zbadany skład ciała w celu oceny postępu aktywnej zmiany. W ramach realizowanego projektu planujemy prowadzić zajęcia ogólnorozwojowe na świeżym powietrzu. Zajęcia będą się odbywały raz w tygodniu o stałej porze i będą obejmowały takie zagadnienia jak gimnastyka, zajęcia Nordic Walking (nauka prawidłowej techniki marszu z kijami, zabawy z kijami poprawiające sprawność ruchową oraz kondycję), ćwiczenia rozciągające. Program zajęć jest dostosowany do możliwości uczestników i nastawiony na osoby o różnym poziomie zaawansowania. Zajęcia odbywają się w jednym miejscu, ale będą prowadzone w 4 grupach. Podział na grupy będzie wynikał ze względu na dostosowanie do możliwości uczestników, zakres realizowanego programu treningowego lub wieku. Każde zajęcia składają się z rozgrzewki, ćwiczeniu techniki marszu po stadionie lub terenach zielonych, ćwiczeniach oraz rozciąganiu. Realizacja projektu będzie obejmowała następujące etapy: marzec 2024- przygotowanie zajęć, zakup potrzebnego sprzętu, rozpoczęcie działań promocyjnych, kwiecień 2024- wrzesień 2024 – pomiary składu ciała, prowadzenie właściwych zajęć, październik – listopad 2024 – pomiary składu ciała, zamknięcie projektu, rozliczenie.

Do kogo skierowany jest projekt ? Kto skorzysta na jego realizacji?

Aktywnie Zmieniamy Konin to projekt otwarty i bezpłatny dla każdego uczestnika powyżej 10 roku życia. Podczas realizacji projektu należy skupić na mieszkańcach Konina oraz okolicznych miejscowości bez stawiania jednak żadnych ograniczeń w tym zakresie.

Szacowany koszt – 40 000,00 zł

Wydział opiniujący – Wydział Kultury, Sportu i Spraw Społecznych