



FIT MARIBOR - VEČ KOT LE DAN GIBANJA IN ZABAVE

(Maribor, 2. september 2024) V srcu Maribora, med praznovanjem Evropskega tedna mobilnosti, bo zasijal vrhunec športne sezone: FIT MARIBOR, ki ga z vizijo in zanosom pripravlja priznано BODIFIT® društvo. V času 25 let trajajoče poti je BODIFIT® postavil temelje največji organizaciji pri nas, ki združuje pod svojim okriljem rekreacijo, fitnes, različne vodene vadbe, pilates in izobraževanje strokovnjakov na tem področju. Dogodek se bo odvijal – na Glavnem mostu v Mariboru in je namenjen spodbujanju vseh generacij k aktivnemu življenju. Prav tako je dogodek del evropske pobude – BE ACTIVE DAY, za katero v Sloveniji skrbi SFRR – Sekcija za fitnes, rekreacijo in regeneracijo pri Gospodarski zbornici Slovenije.

FIT MARIBOR je dan, namenjen spodbujanju vseh generacij k aktivnemu življenju. Obiskovalci bodo imeli priložnost doživeti pestro paleto aktivnosti in se povezati z različnimi aspekti zdravega življenjskega sloga.

Kdaj in kje?

Datum: 15. september 2024

Lokacija: Glavni most, Maribor.

Udeležba je brezplačna, zaželeno pa je predhodna prijava preko [spletne strani](#).

Celodnevni dogodek bo ponudil vrsto brezplačnih aktivnosti, vključno z vadbenimi programi pod vodstvom vrhunskih mednarodnih trenerjev in vaditeljev, fitnes izzivi, ter strokovnimi predavanji o zdravem načinu življenja. Obiskovalci bodo lahko preizkusili različne oblike vadbe, kot so funkcionalni trening, pilates, yoga, in še mnogo več. Poleg tega bodo udeleženci imeli priložnost pridobiti individualne nasvete s področja prehrane in treninga, ter sodelovati v interaktivnih delavnicah, kjer bodo lahko spoznali tehnike za izboljšanje svojega zdravja in počutja. Kot že nekaj let, bo dogodek tudi tokrat povezovala Ana Praznik.

Ob številnih aktivnostih, ki jih prinaša FIT MARIBOR, želimo izpostaviti dva posebna dogodka. Najprej je tu FIT ATLET, intenzivno tekmovanje, ki kombinira različne discipline fitnesa in testira celostno telesno pripravljenost udeležencev. Tekmovalci bodo soočeni z raznolikimi izzivi, ki zahtevajo kombinacijo moči, vzdržljivosti, gibljivosti in hitrosti. Ta edinstven dogodek ne samo poudarja fizične sposobnosti, temveč tudi mentalno **vzdržljivost in zmožnost prilagajanja**.

CROSS CITY je dinamična izkušnja krožnega treninga, ki poteka na različnih točkah po mestnem jedru Maribora. Udeleženci se bodo gibali med različnimi postajami, kjer bodo izvajali specifične vadbe pod vodstvom usposobljenih trenerjev, s čimer bodo Maribor odkrivali na aktiven in zabaven način.



Dogodek se bo zaključil v popoldanskih urah s predavanji o vadbi, prehrani in zdravju v BODIFIT Studenci, organizatorji pa obljublajo zabaven zaključek dneva, polnega športa, s koncertom 6 Pack Čukurja v BODIFIT Caffé na Studencih. Za vse, ki se dogodka v nedeljo ne bodo mogli udeležiti, pa je BODIFIT pripravil dan brezplačne vadbe, ko bo vrata za vse zainteresirane odprlo vseh 7 BODIFIT centrov (3x v Mariboru, Ljubljani, Celju, Mengšu in Kamniku).

Program dogodka:

8.30 ZAČETEK

9.00 FUSION BALANCE

9.30 PILATES +

10.00 POWER JUSTFIT 69

10.00 FIT KID vadba za otroke

11.00 TEDDY FIT FILA KICK

11.00 CROSS CITY

11.30 SHAPE TNZ

11.30 BODI FIT ATLET

12.00 MM DANCE

12.30 SWY VADBA

13.00 STRETCHING

13.30 – 14.00 predstavitev zmagovalcev FIT ATLET

PREDAVANJA - predavalnica BODIFIT Studenci (Na poljanah 20)

17.00 Andrej Hajnc: BODI-FIT PREHRANA

17.45 Damir Čujo: KAKO ZAČETI? FITNES ZA VSAKOGAR

18.30 Dejan Kernc: BOLEČINE V HRBTENICI IN KAKO POSKRBE TI ZA TO

ZABAVA - after party BODIFIT Caffé (Na poljanah 20)

19.30 Nastop 6PACK Čukurja

Marko Geršak, predsednik BODIFIT društva, je izpostavil: "*FIT MARIBOR je veliko več kot le športni dogodek. Je simbol našega prizadevanja, da bi vsem približali pomen aktivnega in zdravega življenjskega sloga. Je praznik gibanja, skupnosti in pozitivne energije, ki združuje vse generacije.*"