

Kalvarijos miesto vietos veiklos grupė

(Pareiškėjo pavadinimas)

Sporto visiems sąjūdžio plėtotė

(Fondo lėšomis remiama veiklos sritis)

2. PROJEKTO APRAŠYMAS

2.1. Projekto pavadinimas

Kūno kultūra ir sportas - sveikatos šaltinis

2.2. Projekto įgyvendinimo laikotarpis

Projekto įgyvendinimo pradžia - 2017.04 mėn., pabaiga - 2017.10 mėn.

2.3. Projekto tikslas

Skatinti sveikos ir fiziškai aktyvios Kalvarijos miesto bendruomenės augimą

2.4. Projekto uždaviniai

1. Organizuoti ir vykdyti pilates+kalanetika+joga treniruotes
2. Organizuoti ir vykdyti hiit treniruotes

2.5. Trumpas projekto esmės aprašymas

Gerėjančios gyvenimo sąlygos, technologijų pažanga ir sėdimas darbas skatina visuomenę kuo mažiau judėti, mankštintis ir sportuoti. Tačiau dauguma žmonių būtent sportą įvardija kaip vieną svarbiausių veiksmių, lemiančių gerą savijautą ir sveikatą. Taigi kas mums trukdo būti sveikiems ir kodėl žmonės nesportuoja: laiko ir valios stoka, neturėjimas su kuo mankštintis. Sporto nereikia suprasti vien tik kaip aukštų rezultatų siekimo, tai gali būti lipimas laiptais, buvimas gamtoje su šeima, kolegomis, bendraminčiais, darbas sode, plaukimas, vadinamasis šiaurietiškas vaikščiojimas su lazdomis, važinėjimas dviračiu, įvairios mankštos ir treniruotės. Įgyvendinant projektą bus vykdomos įvairios treniruotės, kurių metu sieksime kad asmenys išsiugdėtų poreikį reguliariai sportuoti ir suprastų, kad reguliariai mankštinantis galima ne tik geriau jaustis, bet ir išvengti daugelio ligų. Taip taip bus didinamas miestelio gyventojų užimtumas ir aktyvinama sportinė veikla, stiprinama sveikata.

2.6. Tikslinė projekto grupė ir projekto dalyviai

Projekto tikslinė grupė-vyrai, moterys, dirbantieji ir bedarbiai, senjorai, gyvenantys Kalvarijos mieste (amžius nuo 18 iki 60 metų). Planuojama, kad projekto veiklose dalyvaus 160 asmenų. Informaciją apie projektą bus viešinama interneto portaluose: www.kalvarija.lt, www.sckalvarija.lt

2.7. Laukiami rezultatai ir nauda įgyvendinus projektą

Projekto rezultatas: suorganizuotos ir vykdomos pilates+kalanetika+joga ir hiit treniruotės. Įgyvendinus projekto veiklas pagerės įvairių visuomenės grupių fizinis aktyvumas, sveikata. Tikimės, kad projektas paskatins gyventojus reguliariai užsiimti sportine veikla, rūpintis savo sveikata.

2.8. Projekto tęstinumas

Kalvarijos miesto vietos veiklos grupės teikiamas projektas atrankos konkursui yra naujas, lėšų iš Kūno kultūros ir sporto rėmimo fondo nėra gavusi. Siekiant didesnio gyventojų fizinio aktyvumo ir sveikatos stiprinimo, ateityje planuojama organizuoti ir vykdyti daugiau įvairių treniruočių.

Viso projekto suma (Eur): 880,00

Prašoma iš fondo suma (Eur): 836,00

*Rita Kuciūnienė
Asociacijos pirmininkė*