



OTVORENJE EUROPSKOG TJEDNA SPORTA

23. rujna 2023. godine,

Europski trg, Zagreb

Program

11:00 – 16:00 sportski izazovi na postavljenim postajama

Postaje:

1. Stolni Tenis: Brzina, Preciznost i Adrenalin Ujedinjeni na Stolu!

Dobrodošli u uzbuđujući svijet stolnog tenisa – dinamične i zabavne sportske aktivnosti koja kombinira brzinu, preciznost i adrenalin na malom stolu. Ova jedinstvena igra pruža nevjerojatan trening za um i tijelo, uz mogućnost natjecanja i druženja.

- postaja se sastoji od stola za stolni tenis, reketa i loptica
- građani će moći igrati stolni tenis protiv licenciranih trenera, poznatih sportaša ili međusobno

2. Golf: Elegancija, Koncentracija i Priroda u Svakom Zamahu!

Dobrodošli u svijet golfa – sporta koji spaja eleganciju, koncentraciju i prirodnu ljepotu na predivnim terenima. Igranje golfa nije samo fizička aktivnost, već i prilika za opuštanje, refleksiju i izazov.

- postaja se sastoji od tepiha s rupom i zastavicom te golf palice i loptice
- građani će moći sudjelovati u natjecanju u kojemu je cilj ubaciti golf lopticu u rupu uz pomoć palice s unaprijed označene pozicije

3. Boks: Snaga, Disciplina i Samopouzdanje U Svakom Udarcu!

Dobrodošli u svijet boksa – borilačkog sporta koji istovremeno razvija snagu, disciplinu i samopouzdanje. Boks je više od samo fizičke borbe; to je test izdržljivosti i mentalne oštine.

- postaja se sastoji od čvrstog postolja s vrećom za boks te boksačkih rukavica
- građani će moći naučiti tehniku osnovnih udaraca i isprobati udarce na vreći za boks uz nadzor naših trenera



4. Veslački ergometar: Snaga, Izdržljivost i Zabava na Jednom Mjestu!

Dobrodošli u svijet veslačkog ergometra – fitness sprave koja vam pruža sve prednosti veslanja na vodi, ali u udobnosti teretane ili vašeg doma. Ova izvanredna sprava kombinira snagu, izdržljivost i zabavu kako bi vam omogućila potpunu tjelesnu transformaciju.

- postaja se sastoji od dva veslačka ergometra
- građani će moći sudjelovati u natjecanju međusobno, protiv licenciranih trenera, vrhunskih veslača te ostalih poznatih sportaša koji će prisustvovati događaju

5. Street workout (vanjsko vježbalište) i postaja s rekvizitima za snagu - girje, bučice, šipke

Dobrodošli u svijet vanjskog vježbanja – revolucionarnog načina vježbanja koji koristi težinu vlastitog tijela kako bi razvijao snagu, fleksibilnost i kreativnost. Street workout je više od samo treninga; to je način izražavanja i osjećaj slobode na otvorenom.

- Postaja se sa sastoji od vratila za zgibove, šipki s utezima, bučica te girija
- Na ovoj postaji građani će moći otkriti sve dobrobiti vježbanja s opterećenjem i istestirati svoju snagu uz stalni nadzor licenciranih trenera

6. Postaja s rekvizitima za ravnotežu (balans daske, jastuci, lopte)

Dobrodošli u svijet rekvizita za razvoj ravnoteže – balans daske, jastuci i lopte. Ovi alati pružaju izvrsnu mogućnost za poboljšanje stabilnosti, propriocepcije i koordinacije tijela.

- postaja se sastoji od rekvizita za razvoj i testiranje propriocepcije i ravnoteže te strunjača
- na ovoj postaji građani će moći testirati koliko dugo mogu zadržati zadanu poziciju tijela dok stoje na nekom od rekvizita za ravnotežu

7. Košarka: Ekipni Duh, Brzina i Preciznost na Terenu

Dobrodošli u svijet košarke – dinamičnog timskog sporta koji kombinira brzinu, preciznost i koordinaciju kako bi stvorio uzbudljivu igru na terenu. Košarka nije samo sport, već i prilika za razvoj timskog duha, tehnike i sportske strasti.

- postaja se sastoji od koša za košarku s postoljem te lopte za košarku



- na ovoj postaji građani će se natjecati u slobodnim bacanjima međusobno, kao i s našim poznatim sportašima

8. Nogomet: Strast, Timski Rad i Tehnička Elegancija na Travnjaku

Dobrodošli u svijet nogometa – strastvenog sporta koji spaja timski duh, tehničku preciznost i sportsku eleganciju na travnatom terenu. Nogomet nije samo igra, već i prilika za izražavanje strasti prema sportu, razvijanje vještina i stvaranje nezaboravnih trenutaka.

- postaja se sastoji od gola za nogomet s unaprijed postavljenim metama za gađanje te lopte za nogomet
- građani će sudjelovati u natjecanju gdje je cilj pogoditi mete postavljene unutar gola

12:00 Služeno otvorenje Europskog tjedna sporta

Popratni sadržaj:

Zdravi gastro kutak:

Zdravstveni kutak:

- Nastavni zavod za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar" - mjerenje krvnog tlaka i analize tjelesnog sastava uz liječničko i kineziološko savjetovanje
- Nutricionizam.hr –građanima će se nuditi besplatna analiza sastava tijela i nutritivnog statusa, razgovor s nutricionistima te kratke konzultacije o njihovim ciljevima. Također, pripremili smo i sadržaj za djecu u vidu interaktivnih igrica i slaganja "Zdravog tanjura".
- Kineziološki fakultet – mjerenje masnog tkiva i dijagnostika