

Mozogj velünk az egészségédért!

# 7. Coca-Cola Testébresztő Aerobik Nap

**MŰSORFÜZET**

2013. április 6. - SYMA Sport- és Rendezvényközpont

több, mint **13** színpad  
30 órátípus és  
**2500** m<sup>2</sup>-es  
Életmód Expo

\* A BSI a programvilágot tartás jogát fenntartja



[facebook.com/aerobiknap](https://facebook.com/aerobiknap)

[facebook.com/testebreszto](https://facebook.com/testebreszto)

[www.aerobiknap.hu](http://www.aerobiknap.hu)



Moccanj!  
**Moccanj!**



Mindig találunk okot  
a mozgásra!



[www.facebook.com/testebreszto](http://www.facebook.com/testebreszto)

[www.testebreszto.hu](http://www.testebreszto.hu)

# MINDIG TALÁLUNK OKOT A MOZGÁSRA

## Kattints: [testebreszto.hu](http://testebreszto.hu)

A Coca-Cola Testébredő program 2005-ös indulása óta az a célunk, hogy minél több embernek biztosítsunk lehetőséget arra, hogy szabadidejében különféle szabadidős rendezvényeken mozoghasson, a számára érdekes sportágakat kipróbálhassa és újjakkal ismerkedhessen meg. A kezdetektől arra törekedtünk, hogy a fiatalok és az idősek egyaránt elinduljanak egy olyan úton, ahol a pihenőidejük egy részét egyedül vagy a barátaikkal, családtagjaikkal, sporttársaikkal aktívan mozgással töltik, ezzel is hozzájárulva egy egészségesebb, teljesebb élethez. Az elmúlt évekhez hasonlóan, a hagyományokat folytatva a Coca-Cola Magyarország Testébredő program az idei évben is olyan változatos sportolási lehetőségeket nyújtó szabadidősport rendezvényeket támogat, ahol minden érdeklődő találhat magának megfelelő sportot, mozgásformát, távot: mint például most a **7. Coca-Cola Testébredő Aerobik Napon, a tavaszi és őszi Fitness Stúdió Turnén, májusban a 18. Coca-Cola Testébredő Női Futógálán, júniusban a NaturAqua Tour de Pelson, szeptemberben pedig a Coca-Cola Testébredő XV. Női Mozgásfesztiválon.**

Évről-évre egyre többen hallják meg hívó szavunkat és moccannak velünk a sportrendezvényeken, virtuálisan pedig az év minden egyes napján a Coca-Cola Testébredő Facebook oldalán ([facebook.com/testebreszto](https://www.facebook.com/testebreszto)) keresztül már több mint 10.000-en merítenek ötleteinkből, osztják meg velünk az élményeiket, történeteiket. Mára sikerült egy olyan közösséget felépítenünk, ahol az emberek örömmel beszélnek tapasztalataikról és buzdítják egymást a mozgásra. 2013 tavaszától azonban már nem csak aktivizálni szeretnénk az olvasókat, hanem konkrét programjavaslatokkal, hírekkel, tanácsokkal is segíteni őket, ezért létrehoztuk a [www.testebreszto.hu](http://www.testebreszto.hu) weboldalt. A portálon az eddigieknél még több eseményt tudunk majd a szabadidős sportágakat kedvelők figyelmébe ajánlani, a keresőfunkciónk segítségével például lehetőség lesz megtalálni a lakóhelyhez legközelebb lévő szabadidős programot.

Ahhoz hogy mindenki a legkörütekintőbben tegye meg a lépéseit az egészségtudatos mindennapok felé, a Coca-Cola Testébredő szakértők fognak hiteles információval szolgálni az optimális kalória beviteltől kezdve az izomcsoportok terhelhetőségéig. A jövőben még nagyobb figyelemben szeretnénk részesíteni azokat, akik tesznek az egészségükért és részt vesznek az eseményeinken, ezért hétköznapi hőseink a szabadidősport rendezvényeinken való részvétellel gyűjtött pontjaikat értékes Coca-Cola Testébredő ajándékokra válthatják. Reméljük, a [testebreszto.hu](http://testebreszto.hu)-n keresztül még több ember tud majd okot találni a mozgásra!



# HASZNOS INFORMÁCIÓK



## » ÉRKEZÉSKOR REGISZTRÁLJ EGYEDI HÁTIZSÁKUNKÉRT!

Töltsd ki belépőjegyedet a szükséges adatokkal, add le a SYMA Sportközpont főbejáratánál található regisztrációs pultnál, és vedd át a 1,5 literes NaturAqua csendes ásványvizet, valamint az esemény regisztrációs csomagját, amely tartalmaz frissítőket, valamint a támogatóink ajándékait, illetve így részt veszel a sorsoláson, ahol további értékes támogatói ajándékok találhatnak gazdára. Ha előjelentkeztél eszközös órára, akkor a regisztrációs csomagot a karszalagoddal együtt veheted át az ABC szerint jelölt pultoknál.

A sorsolás helye és időpontja: 15:45-kor a Nagyszínpadnál.



## » FRISSÍTÉS!

Az eseményen egész nap folyamatosan rendelkezésre állnak frissítőállomások a Nagyszínpadnál, a Mozgástrendek csarnokban, az Indoor cycling színpadnál, valamint a Body&Mind különeremben, ahol ingyenesen fogyaszthatsz Powerade sportitalt. Emellett figyelmedbe ajánljuk az Életmód Expo termékkóstolóit, ahol az egészséges táplálkozás legújabb élelmiszereivel ismerkedhetsz meg.

## » BÜFÉ

A SYMA Sportközpont büféi az esemény ideje alatt nyitva tartanak.

## » ÖLTÖZŐ, RUHATÁR

A női öltözőt és női ruhatárt a Nagyszínpad mögötti területen, míg a férfi öltözőt és a férfi ruhatárt a 2. emeleten találod. Kövesd az irányítótablákat!



## » ELŐJELENTKÉZÉSSEL IGÉNYBE VEHETŐ ÓRÁK

Eszközigény és a terem befogadóképessége miatt egyes órákon csak az előzetesen jelentkezettek vehetnek részt. Az órákon való részvételhez szükséges karszalagodat átveheted a regisztrációs területen elhelyezett, ABC szerint jelölt pultoknál. Ezekre az órákra csak az adott órára érvényes karszalaggal rendelkezők léphetnek be. Az eszközös órákra először a [www.aerobiknap.hu](http://www.aerobiknap.hu) oldalon előjelentkezettek kapják meg a belépésre jogosító karszalagot.

## » ELŐJELENTKÉZÉSSEL IGÉNYBE VEHETŐ ÓRÁK

A Coca-Cola Testébresztő Body&Mind terem, a Coca-Cola Testébresztő Indoor cycling színpad, valamint a Fitness Park területén kialakított Step Performance és Kranking színpad összes órája.

## » KANGOO CIPŐ FELVÉTEL

A Kangoo cipők a nagyszínpad csarnokában vehetők át. Előjelentkezés nélkül, kizárólag érkezési sorrendben kerülnek kiosztásra. Fontos, hogy a cipővel nem hagyhatod el a nagyszínpad csarnokát, így akkor érdemes felvenni a Kangoot, ha már nem szeretnél a kezdésig más órára ellátogatni. Óra után minél előbb vidd vissza a cipőt!

## » EGYSZERI BELÉPÉS

Belépőjegyed egyszeri belépésre jogosít. Kérjük, csak akkor hagyd el a SYMA Sportközpont területét, ha már nem szeretnél több órán részt venni, mert ismételt belépésre csak új belépőjegy vásárlásával van lehetőség. Megértésedet köszönjük!

Ügyelj a tisztaságra! A frissítónél számos műanyag pohár kerül majd hozzád, kérjük ezeket a kihelyezett szemetesekbe dobd! Köszönjük!

## HELYSZINRAJZ

BEJÁRAT A SZOBOPARK FELŐL



1. Fitness Park és Életmód Expo
2. Indoor cycling színpad
3. Férfi ruhatár (2. emelet)
4. Férfi öltöző (2. emelet)
5. Coca-Cola Testébresztő Mozcgástrendek csarnok
6. Coca-Cola Testébresztő Pihenő Park
7. Regisztrációs terület
8. Kangoo cipő osztás
9. Coca-Cola Testébresztő Pihenő Park
10. Coca-Cola Testébresztő Nagyszínpad
11. Női öltöző
12. Női ruhatár
13. SYMA jegypénztár
14. Coca-Cola Testébresztő Body&Mind terem (3. emelet)



RÉSZLETEK  
HAMAROSAN!

2013 NOVEMBERÉBEN  
ISMÉT JÖN MAGYARORSZÁG  
LEGNAGYOBB  
FITNESZ-AEROBIK ESEMÉNYE, A

# 8. FittAréna®

90 színpadi óra • 13 színpadon • 52 órátípus  
több mint 60 oktató • 4300 résztvevő

Az esemény rendezője a



[www.fittarena.hu](http://www.fittarena.hu)  
[facebook.com/fittarena](https://facebook.com/fittarena)





Úszás



Fitness

**A 7. Coca-Cola Testébresztő Aerobik Nap** rendezője  
a hazai szabadidő-rendezvényszervezők piacvezetője, a



**MOZOGJ VELÜNK ORSZÁGSZERTE!**



Futás



Görkorcsolya



Gyalogtúra



Kerékpár



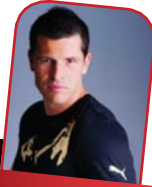
Nordic Walking

Számos sportág, kihívás és élmény vár minden mozogni vágyót a BSI rendezvényein.  
Válaszd a sportot szabadidődben!

[www.futanet.hu](http://www.futanet.hu)

[facebook.com/bsimozogjvelunk](https://facebook.com/bsimozogjvelunk)

# COCA-COLA TESTÉBRESZTŐ



**SZENTGYÖRGYI ROMEO**

## **10:00-10:45 REGGELI TORNA ROMEOVAL**

Kezdd a napot Romeoval egy könnyed, laza bemelegítővel, laza koreográfiával, ahol a zene segítségével egy cardio edzésre vár benneteket a nagyszínpad előtti küzdőtérre.

## **11:00-11:45 KANGOO RETRO**

Nosztalgiazz Sifivel és Kangoo csapatával április 6-án nagyszínpadi órájukon, ahol előkerülnek a régi nagy retró slágerrek és a neonszínű ruhák! Élđ át a retro feelinget s ha van kedved, öltözz be velünk te is!



**SIFI & KANGOO TEAM**



**KISS GÁBOR**

## **12:00-12:45 AFROMÁNIA**

Gábor színpadi programja egy afrikai tánclépésekre, és aerobic alaplépésekre épülő óratípus, amellyel hazánkban 2004-ben ő ismertette meg a közönséget és azóta is nagy sikerrel mutatja be a fitnesstermekben és rendezvényeken. Ha szereted a táncot és a jó zenét, tarts velük a nagyszínpadon!

## **13:00-13:45 BEST BODY**

Attila olyan órát tart, ahol nem koreografiát kell megtanulni, hanem egyszerűen lekövethető, erősítő, alakformáló gyakorlatokat mutat be. Ezek a gyakorlatok rendkívül hatékonyak és jól átmozgatják a testet. Arra törekszik, hogy mindenki jól érezze magát az óráján, de kellemes izomlással távozzon.



**KATUS ATTILA**



# NAGYSZÍNPAD PROGRAM

## 14:00-14:45 SÚLYKONTROLL GIMNASZTIKA

Ez az óra egy alakformáló jellegű órátípus, különlegessége a folyamatos gyakorlatvezetés, amely lehetővé teszi az intenzitás folyamatos fenntartását és az állandó koncentrációt, ezzel fejlesztve az ideg-izom kapcsolatot és a testtudatot. A módszer Szandi elmúlt 15 éves oktatói tapasztalatára épül. A kedvenc, általa jelenleg leghatékonyabbnak tartott gyakorlatokat tartalmazza.



BÉRES ALEXANDRA

## 15:00-15:45 AEROBIK PERFORMANCE

Ez az óra egy valódi élményezés, ami abban különbözik a többi táncos órától, hogy egy valódi csapattá formálja a produkcióban résztvevőket. Legyél Te is az előadás részese, énekelj, táncolj kedvedre, fejezd ki magad a zene által, élvezd az edzést egy csapat tagjaként!



VARRÓ GYULA

## 16:00-16:45 PREVENTÍV GERINCTRÉNING – LEVEZETÉS

A Preventív Gerinctréning erőt, egyensúlyt és harmóniát ad minden egyes alkalommal. Ajánljuk mindazoknak, akik tudatosan meg szeretnék őrizni gerincük egészségét, szeretnék csökkenteni meglévő gerincpanaszait, szeretnek kellemes zenére, szép mozdulatokkal edzeni és azoknak, akik a hatékony izomedzés mellett szeretik a lelki feltöltődést is. Egy próbát megér... jól fogod érezni magad!



KIS MÓNIKA



# Az álommalak többé neked sem illúzió!



## A PINK FIT EASY CSOMAG TARTALMA:

- Ultra Loss Shake (fehérje tartalmú turmix por)
- Active Fat Burner (L-karnitinnel, krómmal, koffeinnel, rostokkal)
- Eat Control (inulinnal, rostokkal)

Várjuk a **BioTech USA Pink Fit** standján a vállalkozó kedvűeket, akik egy kis játékvért cserébe nyereményekkel gazdagodhatnak. Ingyenes Your Body magazinnal, táplálkozási- és edzés tanácsadással, valamint Ultra Loss turmix kóstolóval várjuk az érdeklődőket.

# COCA-COLA TESTÉBRESZTŐ MOZGÁSTRENDEK CSARNOK

## 10:00-10:45 TRENDS MIX

A rohanó életünkben csak az marad életben, aki bírja erőnléttel, rendelkezik kitartással, koordinációval. Ma trendi dolog fitneszklubba járni de nem biztos, hogy mindig a megfelelő órát választjuk. A Trends Mix óra segítségével el tudsz indulni és sikeresen veheted azokat az akadályokat, amiket az élet gördít eléd. Ne csak trendi légy, hanem egy „Hero”!



GÁSPÁR KATA



VARIDANCE

## 11:00-11:45 FIT'N'FOLK

A Fit'n'Folk! a legújabb edzésforma, a legütősebb hazai táncársulattól. A Varidance professzionális táncművészei által kialakított új edzésforma, mely egyedülálló módon ötvözi a magyar néptánc elemeit különböző stílusokkal, a hip-hoptól az aerobikig. A csapat mindenkit szeretettel vár, aki szeret táncolni, zenére mozogni. A koreográfia előképzettséget nem igényel.

## 12:00-12:45 GYMSTICK MUSCLE

A Gymstick egy funkcionális edzéseszköz, mely hihetetlen népszerűségnek örvend a világon és a legkeresettebb edzéseszközök közé tartozik. Mivel az eszköz ellenállását mindenki maga szabályozza, így az abszolút kezdő sportolótól a versenysportig mindenkinek személyre szabott edzést lehet vele biztosítani.



PATI NAGY ATTILA  
& LUKÁCSI BETTI



PÉNTEK ENIKŐ

## 13:00-13:45 ZÓNA EDZÉS

Énikő ZÓNA Edzésén megtanulhatod, milyen a hatékony zsírégető-izomépítő edzés. A változatos, pörgős gyakorlatsor kalóriazabáló intervall és saját testsúlyos popsi-, has-, és karizom erősítő elemekből építkezik. A zónák (izomcsoportok) ügyes változtatása miatt végig maximális erőbedobással dolgozhatsz, amit a zsírpárnák visszahúzóddással, izmaid pedig növekedéssel jutalmaznak. Az elejétől a végéig izgalmas edzésben leszel részesed, DJ KAU fergeteges mixével.

## 14:00-14:45 COMPLEX BODY-BALLS

Egy aktív, ugyanakkor technikailag a legapróbb részletekig kidolgozott órára invitál benneteket Cseresnyés Beáta. Ha szeretnél tornász külsőt, erős és esztétikus izomzatot, optimális testsúlyt, szeretnéd átlépni határaidat dinamika, hajlékonyság, erő és egyensúly terén, szeretnél egy jót bulizni, sok-sok endorfint kapni, akkor az óránkon a helyed! Férfiaknak a váll és a has formálódik fantasztikus módon + fejlődik a nyers erő, nőknek a csípő és derék körfogata csökken, tartásuk elegáns lesz.



CSERESNYÉS BEÁTA



VIEIRA LÍVIA

## 15:00-15:45 ZUMBA FITNESS PARTY - VISSZA A GYÖKEREKHEZ

Get ready to bring it back. The original thrill.” vagyis „Állj készen, hogy visszahozd az eredeti borzongást.” Szeretném, ha mi, a Zumba szerelmesei, oktatók és tanítványok együtt megállnánk egy kicsit, visszatekintենék arra az útra, amit bejártunk, visszaemlékeznénk arra, amit éreztünk a legelső alkalmakkor, vagy akkor, amikor egymásra találtunk a Zumba iránt érzett szenvedélyünkben. Ezen az órán nagyon sok régi és új oktató lép együtt színpadra, és gyökerekről lévén szó prezentáljuk az igazi, valódi LATIN PARTY feelinget.



# COCA-COLA TESTÉBRESZTŐ BODY&MIND KISTEREM (3. emelet)

## 10:00-10:45 DINAMIKUS JÓGA

A klasszikus jóga alapgyakorlatait (ászanáit) használjuk, azokat kiegészítjük, gyakorlat sorokat építünk fel, így alakítjuk ki a dinamikus, úgy nevezett flow jellegű. Ötvözzük a hagyományos jógapozíciókat a gerincmozgás elemeivel, melyből létrejön egy tudatos, mégis izgalmas jóga gyakorlat. Meglepően kemény edzés, mely közben lelkünk kismul.



ALMÁSY CSILLA



NAGY AMARILLA

## 11:00-11:45 DINAMIKUS GERINCTRÉNING BOTTAL

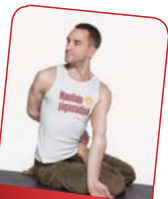
Ez az óra egyszerű, könnyen követhető gyakorlatokból álló gerincmozgás, biztonságos, ám hatékony eszközzel, a bottal. Kihaszánálva a bot merevségét és könnyedségét célirányos, sokoldalú mozgássorok végezhetőek vele, amelyek: növelik a gerinc és a többi ízület mozgékonyágát, nyújtják az izomzatot és formálják a testet, erősítik és feszesítik a hasizmokat, tökéletesítik a koordinációt és egyensúlyérzéklet.



VADÁSZ ÁKOS TULLIÓ

## 12:00-12:45 BODY & SOUL

A Body & Soul óra jóga alapú mozgáskultúra. Kiemelten foglalkozunk a comb, illetve a láb egészségével és szépségével. Kálistenikus, azaz saját testsúllyal végzett dinamikus és statikus gyakorlatok, valamint nyújtás, erősítés és egyensúly gyakorlatok jellemzik az órát.



NÉMETH GERGŐ

## 13:00-13:45 GERINCJÓGA MOZGÁSTERÁPIA HATHA JÓGÁVAL

A Gerincjóga modern mozgásrendszer, olyan csoportos mozgásterápia, melynek célja a fizikai test és az idegrendszer egészségének helyreállítása biztonságos, az anatómiai alapmozgásokra épülő gyakorlatokkal. Ajánlható mozgásszegény, stresszes életmódot folytatóknak, illetve sportolóknak rehabilitációs, prevenciósi céllal.

## 14:00-14:45 MYPILATES

Izületeinket kímélve átmozgatjuk az egész testet, nyújtjuk a gerincet és megtanuljuk használni a központunkat, amit aztán a hétköznapi életben, mindennapi mozdulataink során is használhatunk.



GESZLER DOROTTYA



KESZI KRISZTINA &  
NAGY DORKA

## 15:00-15:45 STRETCHING FUNCTIONAL

A stretching az ősi Indiából származó mozgásforma, mely nem más, mint a nyújtás és feszítés együttese, különböző izom, ín, szalag nyújtási technikák összefoglaló neve. A stretching gyakorlatok jótékony hatása miatt minden életkorban, egyéni vagy csoportos óra keretein belül is remekül alkalmazható. A különböző nyújtási technikákat lassan, kontrolláltan hajtjuk végre a pozitív hatás elérése érdekében. Bárki részt vehet az órán edzettségétől és hajlékonyságtól függetlenül.



# COCA-COLA TESTÉBRESZTŐ INDOOR CYCLING SZÍNPAD



LÉTSZÁMLIMIT: 90 FŐ

**KOMBINÁLD NAPI PROGRAMODAT EGY KIS TEKERÉSSSEL!** Az alakformáló, táncos és zsírégető órák közé iktass be legalább egy időpontot, amikor állóképességedet tesztelheted az indoor cycling gépek segítségével. Az órákon a teljes testedet átmozgathatod, hiszen ez az edzésforma a lábak mellett megmozgatja a has, a hát, a törzs, a far, de még a karizomzatot is.

10:00-10:45	VARRÓ GYULA	Performance on Bikes
11:00-11:45	MAJLÁT ZOLTÁN & BARNA EDIT	Indoor cycling
12:00-12:45	GULYÁS GÁBOR & KOVÁCS ANDRÁS	Indoor cycling
13:00-13:45	CSEH DÁVID & KISS NORBERT SPIKI	Indoor cycling
14:00-14:45	ÉZSIÁS PÉTER & HORVÁTH PÉTER	Indoor cycling
15:00-15:45	VALLUS ANETT & KISS ÁRON	Indoor cycling



# COCA-COLA TESTÉBRESZTŐ KRANKING® SZÍNPAD (Fitness Park)



LÉTSZÁMLIMIT: 34 FŐ

A KRANKING® Hungary csapata szeretettel vár téged 45 perces KRANK Fusion órákkal!

11:00-11:45	TAR CSABA & CSEH DÁVID	KRANK Fusion
12:00-12:45	KISS NORBERT SPIKI & HORVÁTH PÉTER	KRANK Fusion
13:00-13:45	PÁLMAFY MARIANN & ÉZSIÁS PÉTER	KRANK Fusion
14:00-14:45	KOVÁCS ANDRÁS & ZAMBÓ DÁVID	KRANK Fusion
15:00-15:45	CSANÁDI BOGLÁRKA & GULYÁS GÁBOR	KRANK Fusion



LÉTSZÁMLIMIT: 30 FŐ

# BOSU-HUNGARY ÉS ARTEDZŐKÉPZŐ MOZGÁS MŰHELY (Fitnessz Park)

- 11:00-11:45 BÉLÁDI ZSUZI, FI EMI ÉS CSAPATA  
Köredzés kiseszközökkel
- 12:00-12:45 BOSU HUNGARY MESTEREDZŐK  
BOSU Forever
- 13:00-13:45 BÁNKÚTI RÉKA & TÓTH ZSUZI  
Gerinctréning
- 14:00-14:45 BOSU HUNGARY MESTEREDZŐK  
BOSU with BOSU Ballast Ball
- 15:00-15:45 VÖRÖS ADRIENN  
Dance aerobik



BOSU HUNGARY



BÁNKÚTI RÉKA &  
TÓTH ZSUZI



VÖRÖS ADRIENN

## Veled tartunk!

**Bella**  
-Hungária  
member of **ETZMO GROUP**

Kft.



## COCA-COLA TESTÉBRESZTŐ STEP PERFORMANCE SZÍNPAD (Fitnessz Park)

LÉTSZÁMLIMIT: 50 FŐ

11:00-11:45  
12:00-12:45  
13:00-13:45  
14:00-14:45  
15:00-15:45

BÓTA ZSUZSI  
ADAMCEK EDO  
VARRÓ GYULA  
SZENDI KATA  
PARÓCZAI DETTI

Welcome Step  
Step Flow  
Step Performance  
Let's go danceSTEP  
Dance step



## COCA-COLA TESTÉBRESZTŐ WALKENERGIE SZÍNPAD (Fitnessz Park)

LÉTSZÁMLIMIT: 20 FŐ

Budapesten egyedül a Team Fitnessben tesztelheted az olaszországi, új fitnessörületet, a WALKenergie! Találkozz oktatóinkkal a 7. Coca-Cola Testébresztő Aerobik Nap Fitnessz Parkjában, ahol 20 férőhelyes eszközpark vár rád!

11:00-11:45  
12:00-12:45  
13:00-13:45  
14:00-14:45  
15:00-15:45

SÜMEGI BERNADETT  
VARRÓ GYULA  
KILIN ANETT  
SÜMEGI BERNADETT  
CSÉNYI BRIGI



Ropogós  
ostyaszelet, ami  
lendületet ad.

STORCK®



Legyen ez a te napod!



# FITNESS COMPANY SZÍNPAD (Fitnessz Park)

**fitness**  
company

INTERNATIONAL SCHOOL  
FOR FITNESS AND RECREATION

[www.edzokepzes.hu](http://www.edzokepzes.hu)



## A Fitness Company a sikeres edzők iskolája!

Gyere és mozogj együtt az iskola tanáraival: Gáspár Katával, Horváth Grétával, Lukácsi Bettivel és Vadász Ákossal, rád is számítunk a Fitness Company színpadon, a kiállítói standunk mellett!

11:00-11:35

12:00-12:35

13:00-13:35

14:00-14:35

15:00-15:35

LUKÁCSI BETTI

GÁSPÁR KATA

HORVÁTH GRÉTA

VADÁSZ ÁKOS

HORVÁTH GRÉTA

Hi-Lo aerobic

Köredzés

Pilates

Test és lélek

Bailar aerobik



## GLUTÉNMENTES finomságok



Gluténmentes  
Bio Rizsital  
1 l, 200 ml



Gluténmentes  
Bio Kókuszos  
Rizsital  
750 ml



## Gluténmentes Kölesgolyó

Extrudált bioköles többféle ízben és kizserelésben  
(enyhén sózott, földimogyorós, magyaros, barbecue, sajtos-hagymás)



<http://www.facebook.com/Biopont>

[www.biopont.hu](http://www.biopont.hu)





# IWI FUNKCIONÁLIS INTEGRATÍV TRÉNING (F.I.T.) POINT (Fitness Park)

## CSOPORTOS ÓRÁK

- 10:00-10:45 GÓG ANIKÓ - Funkcionális tréning gumikötéssel  
11:00-11:45 BARTA BÖBE & KUN ÉVI - SPARROWBAG ClassSession  
12:00-12:45 PÓRFFY CSABA & SÁGI ZSUZSI - Budokon  
13:00-13:45 BORSOS MARCI & BOJÁS NITA - SPARROWBIC CrossJam  
14:00-14:45 CSÖRGŐ ADRIENN - FitFight  
15:00-15:45 TÓTH LÁSZLÓ - Spartan Fighter  
16:00-16:45 BÁNKÚTI GABRIELLA & TÓTH LÁSZLÓ - Spartan Girja

## G-FLEX ÓRÁK

- 10:00-10:45 CSEH DÁVID - G-Flex tréning „haladó”  
12:00-12:45 ZELENIJ LINDA ZONE - G-Flex Circuit Tréning  
14:00-14:45 ZELENIJ LINDA - G-Flex Circuit Tréning  
16:00-16:45 CSEH DÁVID - G-Flex Tréning

## F.I.T. – FUNKCIONÁLIS ESZKÖZÖS KÖRÓRÁK

- 11:00-11:45 HETÉNYI ÁDÁM - ViPR, Rope, Fitball, Medicinlabda, Band, Grid  
13:00-13:45 HETÉNYI ÁDÁM - ViPR, Rope, Fitball, Medicinlabda, Band, Grid HALADÓ  
15:00-15:45 HETÉNYI ÁDÁM - ViPR, Rope, Fitball, Medicinlabda, Band, Grid



GÓG ANIKÓ



BARTA BÖBE & KUN ÉVI



PÓRFFY CSABA & SÁGI ZSUZSI



BORSOS MARCI & BOJÁS NITA



TÓTH LÁSZLÓ



BÁNKÚTI GABRIELLA



CSÖRGŐ ADRIENN



ZELENIJ LINDA ZONE



CSEH DÁVID

# FITNESSZ AKADÉMIA SZÍNPAD (Fitnessz Park)

A Fitness Akadémia az ország egyik legismertebb, és legelismerettebb képzőközpontja, amely a legnagyobb múlttal rendelkező, államilag elismert végzettséget nyújtó, és a legtöbb hallgatót oktató sport-magániskola Magyarországon. Standunkon 5 órátipuson vehetsz részt, számos újdonsággal várunk, lehetőség nyílik interaktív személyi edzésre, valamint ingyenes masszázsa is. Vegyél részt nyereményjátékunkon!

10:00-10:45  
11:00-11:45  
12:00-12:45  
13:00-13:45  
14:00-14:45  
15:00-15:45

FÖLDVÁRI ZSÓFI  
SUSIE  
PÁRDI ERIKA  
RATKAI ZSANETT  
BORSÓS PETI  
PÁLOS ATTILA

Port de bras  
Dance training  
Pilates  
Zumba  
Dance athletic  
Bootcamp



BORSÓS PETI



PÁLOS ATTILA



FÖLDVÁRI ZSÓFI



SUSIE



PÁRDI ERIKA



RATKAI ZSANETT



www.abonett.hu

Cseréld le kenyered a teljes kiőrlésű Abonett kenyerekre  
és spórolj meg szeletenként mintegy 100 kcal-!

Készülj a nyári szezonra! Tankolj fel a kenyerekből április hónapban kedvezményes áron az áruház láncokban és webshopunkban a [www.abonett.hu](http://www.abonett.hu) oldalon!



Egy falat egészség

# FITNESZ PARK ÉS ÉLETMÓD EXPO



Kóstold meg teljes kiőrlésű Abonett termékeink teljes palettáját, mely egészséges ropogtatnivalókkal szolgál a programok között! [www.abonett.hu](http://www.abonett.hu)



Iskolánk a volt Star Training a 7. Coca-Cola Testébresztő Aerobik Napra már új névvel az ARTedzőképzéssel érkezik, OKJ-s edzőképzéssel, és továbbképzésekkel foglalkozunk. Mindenkit várunk szeretettel, hiszen a BOSU-Hungary-val közös standunkon 3 különböző órával várjuk az érdeklődőket! Az órarendet a füzet 14. oldalán találod. [www.startraining.hu](http://www.startraining.hu)

AVON

Sport és wellness kedvelők figyelmébe ajánljuk a Planet Spa termécsaládunkat, amelyben megtalálhatóak az afrikai shea vajás, török termálfürdős, mediterrán olívaolajas, holt-tengeri ásványos és fekete kaviáros termékek is. Termékteszteléssel, kézápolással, kézmasszázs, illatessenzteléssel várunk. [www.avon.hu](http://www.avon.hu)



Kínálatunkban több mint 20-féle termékcsoport található: ellenőrzött ökológiai gazdaságból származó bio-, illetve reform élelmiszerek széles választéka a gabonaféléktől és lisztektől, a zöldség-, gyümölcsleveken át, a tej-, valamint húshelyettesítőig. Kóstold meg termékeinket, és válassz ajándékaink közül! [www.biopont.hu](http://www.biopont.hu)



A BioTech USA prémium minőségű sporttáplálék-kiegészítő 1999 óta érhető el a vásárlók számára. A termékek között megtalálhatók a vitaminok, ásványi anyagok, esszenciális és nem esszenciális zsírsavak, fehérjék, diétát kiegészítő készítmények, L-karnitinek, kreatinok. Standunkon várjuk a vállalkozó kedvűeket, akik egy kis játékért cserébe nyereleményekkel gazdagodhatnak. Ingyenes Your Body magazinnal, táplálkozási és edzés tanácsadással, valamint Ultra Loss turmix kóstolóval várjuk az érdeklődőket. [www.biotechusashop.hu](http://www.biotechusashop.hu)



Válaszd szabadidődben a mozgást, keresd fel a 7. Coca-Cola Testébresztő Aerobik Nap rendezőjének, a BSI-nek standját, ahol számos sportágban találhatsz kihívásra. Tarts velünk 7 különböző sportágban egész évben! [www.futanet.hu](http://www.futanet.hu)



A BOSU-HUNGARY Képzés és Oktatási Központ, Magyarországon a hivatalos forgalmazója a BOSU eszközöknek. Képzéseinken, nemzetközi mesteredzőinktől tanulhatják meg az eszköz használatát, valamint integrálását a fitnesz és az élsport világába. 12 és 14 órától 45 perces órákkal várnak mesteredzőink. Az órarendet a füzet 14. oldalán találod. [www.bosu-hungary.hu](http://www.bosu-hungary.hu)



Gyere a Coca-Cola Testébresztő sátorhoz és regisztrálj az értékes ajándékokért! Az egészséges és kiegyensúlyozott életmóddért tett lépéseid a jövőben szeretnénk megjutalmazni. Keresd fel a Coca-Cola Testébresztő sátrat és regisztrálj a neked járó 400 pontért, amit a hamarosan induló testebreszto.hu-n értékes Coca-Cola Testébresztő ajándékokra cserélhetsz! Moccanj a Coca-Cola Testébresztő pontokért és a szuper ajándékokért! [www.testebreszto.hu](http://www.testebreszto.hu)





Ismerd meg a csökkentett szénhidrát-tartalmú lisztkeverékeket, cukorhelyettesítőket, lekvárokat, töltelékeket, kész konyhai alapokat, tésztákat, csokoládékat, szörpöket, továbbá a gluténmentes termékeket. Vásárolj meg termékeinket 20%-os kedvezménnyel helyszínen! [www.m-gel.com](http://www.m-gel.com)



A Doktor24 2013 májusában lép piacra. 24 órás telefonos orvosi ügyfélszolgálattal, kiterjedt magán orvosi bázissal, prevenciós programokkal segíti ügyfeleit egészséggel-betegséggel kapcsolatos kérdéseik megválaszolásában, megoldásában. Standunkon ingyenes szűrővizsgálatokkal várjuk a résztvevőket. [www.doktor24.hu](http://www.doktor24.hu)



Ha nyitott vagy az újdonságokra, kihívásokra keresel és szeretnél egy rendkívül nőies és elegáns edzésformát kipróbálni, keresd fel standunkat! Regisztrálj hírlevelünkre, cserébe csoportos órajeggyel lépünk meg. [www.rudtanc.hu](http://www.rudtanc.hu)



A Dr. Lenkei Egészségkultúra választékában a speciális receptek alapján készített – vitamínokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket tartalmazó – étrend- kiegészítők, különleges minőségű élelmiszerek, kozmetikumok, illetve ezek használatát bemutató könyvek széles skálájával várunk. Kóstold meg kollagén protein termékünket, tájékozódj róla bővebben kiállító standunkon! [www.drlenkei.hu](http://www.drlenkei.hu)



Az E-Fit a múltból már jól ismert, mégis a jövőbe mutató EMS technológia által hozott áttörést a sport világába. Az E-FIT segítséget nyújt mindazok számára, akik sportosabb, egészségesebb, tudatos életmódra törekzenek. Próbáld ki eszközeinket a helyszínen! [www.e-fit.hu](http://www.e-fit.hu)



A Fitness Akadémia az ország egyik legismertebb, és legelismertebb képzőközpontja, amely a legnagyobb múlttal rendelkező, államilag elismert végzettséget nyújtó, és a legtöbb hallgatót oktató sport-magániskola Magyarországon. Standunkon 5 óratípuson vehetsz részt, számos újdonsággal várunk, lehetőség nyílik a tanárokkal való konzultációra, valamint ingyenes masszázssra is. Vegyél részt nyereményjátékunkon! Az órarendet a füzet 18. oldalán találod. [www.fitness.hu](http://www.fitness.hu)



Sportolóknak, valamint azoknak a résztvevőknek ajánljuk standunkat, akik szeretik a különleges, egyedi, kis szériában gyártott női és férfi fitness-, és sportruházatot. Vásárolj meg kollekcióink modelljeit kedvezményes áron! [www.fitdress.hu](http://www.fitdress.hu)



A Fitness Company Magyarország piacvezető edzőképző iskolája, mely kiemelkedő szakmai tudással, különleges igényességgel összeválogatott tanári karral és magas színvonalú, gyakorlatorientált oktatási rendszerrel rendelkezik. A Fitness Company standja mellett felállított színpadon az iskolánk tanáraival különböző órákon tudsz részt venni. Az órarendet a füzet 16. oldalán találod. [www.edzokepezes.hu](http://www.edzokepezes.hu)



A FIT márkanévvel viselő müzli szeleteket kizárólag saját gyárunkban, Csehországban készítjük, saját termesztésű gabonából és gyümölcsből. Termékeink között megtalálhatóak: FIT BIO müzliszelet, FIT FRUIT müzli gyümölcsszelet, SIMPLY NUT magvas szelet. Gyere, és kóstold meg! Ha pedig ízlett, vásárolj meg a helyszínen kedvezményes áron! [www.fit.eu](http://www.fit.eu)





Praktikus, testbarát, divatos sportruházat, ajánljuk hölgyeknek minden korosztályból, akik szeretnek testedzés közben is divatosan, csinosan öltözni. Ismerd meg kollekciónkat a helyszínen! [www.fs-sport.com](http://www.fs-sport.com)



Látogass el az esemény ideje alatt a FRENETIC sportruházat standjára, ahol Te is részese lehetsz hihetetlen akcióinknak! Tekintsd meg a legkorszerűbb olasz alapanyagból készült fitness és sportruházunkat, melyek szigorú minőségi ellenőrzés mellett Magyarországon készülnek. Termékeink nem csak kényelmesek, de divatosak is! [www.frenetic.hu](http://www.frenetic.hu)



Szereted az igényes, divatos, de megfizethető ruhákat? Ismerd meg hazai készítésű fitnessruházatunkat, amelyet kicsiknek és nagyoknak, nőknek és férfiaknak egyaránt ajánljuk. A helyszínen kedvezményes vásárolással várunk! [www.indigostyle.hu](http://www.indigostyle.hu)



Az IWI célkitűzése, hogy egyedülálló – EU képzési normákhoz is illeszkedő – képzési rendszere segítségével olyan fitness, wellness szakembereket készítsen fel, akik képesek hatékonyan együttműködni a magyar lakosság egészségi-fittségi állapotának fejlesztésében. Standunkat ajánljuk mindazoknak, akiket érdekelnek az új mozgástrendek, funkcionális edzések, egyénileg és csoportosan, valamint akik továbbképzésüket fontolgatják, részletes tájékoztatást kaphatnak. Próbáld ki 45 perces Sparrowbag, G-FLEX, ViPR, Rope, Fitball, Medicinlabda, Band, Grid, valamint Spartan Fighter és Spartan Girja funkcionális eszközös óránkat! Az órarendet a fűzet 17. oldalán találod. [www.iwi.hu](http://www.iwi.hu)



Egy-egy Kranking® és indoor cycling mesteroktató vár benneteket a 34 férőhelyes Kranking® színpadon! 45 perces KRANK Fusion óránkat a Kranking® Studio, a BME Sportközpont, valamint a FitMove profi oktatói tartják. Az órarendet a fűzet 13. oldalán találod. [www.krankingstudio.hu](http://www.krankingstudio.hu)



A Mali Kft otthoni edzőgépek széles skáláját kínálja az otthoni testmozgás kedvelőinek. Ha számodra is fontos a napi rendszeres testedzés és annak lehetséges otthoni eszközeire is kíváncsi vagy, látogass el hozzánk, mert minden kiállított termék árából a készlet erejéig 20-30% kedvezményt biztosítunk. [www.mali.hu](http://www.mali.hu)



FLABÉLOS-sal rázd magad formába, vagy varázsolj magadnak CHILI erős hasizmokat a standunkon! Ismerkedj meg a OTO FLABÉLOS-al és az OTO CHILI-vel! Kockás has, karcúság – már napi tíz perc időráfordítással elérhető. [www.mediwel.hu](http://www.mediwel.hu)



Legyél stílusos és trendi sportolás közben is! Főként pamut összetételű alapanyagokkal dolgozunk, melyek intenzív igénybevétel után sem veszítik el rugalmasságukat. Vásárolj meg 2013-as tavaszi kollekciónkat, valamint az előző évi darabokat akciós áron! [www.ndnsport.com](http://www.ndnsport.com)



Ha egy érdekes és bulvármentes lapot keresel, melynek előfizetésével, még a sportot is támogathatod, akkor ez a Te lapod! 100%-ban sport és egészség, sportolótól, sportrendezvény szervezőktől. Mindenki aki a helyszínen előfizet kiadványunkra ajándékot kap tőlünk, és részt vesz sorsolásunkon, ahol nagy értékű extrém sportlehetőségeket sorsolunk ki! [www.sportime.hu](http://www.sportime.hu)





A Starlight termékek a Debreceni Egyetem dolgozói által kifejlesztett csökkentett szénhidrát-tartalmú lisztkeverékből készülnek. Lisztkeverék alapját természetes rostok és növényi fehérjék képezik, így a belőlük készült Starlight termékeknek magasabb a fehérje és élelmi rost tartalma, míg felszívódó szénhidrát tartalma alacsonyabb, mint a hagyományos búzalisztból készült termékeké. A magas rost tartalom felgyorsítja az anyagcserét, így hatékony támogatója a fogyni vágyóknak. Ebben segít a Starlight! **[www.starlightfood.hu](http://www.starlightfood.hu)**

A standon megköstelhető továbbá a Pizza Forte Starlight pizzát is, amely alapját szénhidrát-csökkentett lisztkeverék adja, és a búzánál magasabb fehérjetartalommal rendelkezik. Kétszeres mennyiségű E, B1, B2 és B6 vitamint tartalmaz, élelmi rostban pedig megközelítőleg négyszer gazdagabb, mint a búzaliszt.



Standunkat órataratóknak, edzőknek ajánljuk, akik a legfrissebb mixekkel szeretnének dolgozni. Hallgass bele a Step Performance Aerobik Mix CD-be a helyszínen! Színpadunkon Welcome Step, Step Flow, Step Performance, Let's go danceSTEP, valamint Dance step órákon vehetsz részt. Az órarendet a füzet 15. oldalán találod. **[www.stepperformance.hu](http://www.stepperformance.hu)**



A Sunrise Sport- és Egészségközpont hatalmas, gyönyörű és mégis barátságos, szabadidő-sport- és életmód centrum, teljes fitness kínálattal: a komplexum mérete: 1200 nm beltér és további 4500 m2 Sportterasz és edzőterem. **[www.sunrisefitness.hu](http://www.sunrisefitness.hu)**



Eleged van a fitnessztermi futópadokon eltöltött unalmas órákból? Látogass el egy WALKenergie edzésre, amely sosem lesz unalmas és a lógásra sincs lehetőség. Az esemény ideje alatt 45 perces órákon tesztelheted gyalogló gépeinket, valamint kedvezményes áron vásárolhatsz 3 hónapos kombinált bérlet a Team Fitnessbe. Az órarendet a füzet 15. oldalán találod. **[www.teamfitness.hu](http://www.teamfitness.hu)**



Ha szereted a sportos, dinamikus, egyedi formatervű autókat, ismerkedj meg a nagyszínpad közelében kiállított, vadonatúj Volvo V40 Cross Country és a Volvo S60 modellekkel! **[www.volvocars.hu](http://www.volvocars.hu)**



Fitnessiskolánk fitness-, és testépítő edző, aerobik edző, személyi edző, táplálkozási tanácsadó képzéssel foglalkozik. Mindenkit várunk szeretettel tanácsadásainkkal, akik szeretnék magas színvonalon és kedvezményes áron elsajátítani a fitnessszakma legapróbb fortélyait is OKJ-s képzések keretében. **[www.profiedzok.hu](http://www.profiedzok.hu)**

# KÖSZÖNJÜK TÁMOGATÓINKNAK!

## NÉVADÓ FŐSZPONZOR



## KIEMELT TÁRSSZPONZOR



## TÁRSSZPONZOR



## MÉDIATÁMOGATÓ



## TÁMOGATÓ



## AZ ESEMÉNY SZERVEZŐJE



# MOZOGJ VELÜNK MÁS SPORTÁGAKBAN IS ORSZÁGSZERTE A ESEMÉNYEIN!

- április 21.** 28. Telekom Vivicittá Városvédő Futás - Margitsziget
- május 4.** 6. Intersport Tour de Tisza-tó és Tisza-tavi Bringatlon - Tiszafüred
- május 18.** 18. Coca-Cola Testébresztő Női Futógála - Városliget
- június 1.** 2. BSI BrutálFutás - Nyáregyháza, MotoCross pálya
- június 2.** 2. K&H olimpiai kerékpáros nap - Gárdony, Sport Beach
- június 9.** 20. K&H olimpiai maraton és félmaraton váltó - 56-osok tere
- június 15.** 16. Kékes Csúcsfutás - Mátrafüred – Kékestető
- július 13.** 10. E.ON Délibáb Sportfesztivál - Hortobágy
- augusztus 2-3-4.** XXIX. SporTolna Triatlon Fesztivál\* - Fadd-Dombori  
*\*a SporTolna szervezőbizottságával együttműködve*
- augusztus 10.** 4. Velencei Tóúszás - Gárdony, Sport Beach  
*\*\*esőnapok: augusztus 11., 17 vagy 18.*
- augusztus 24-25.** 24/12órás országúti kerékpárverseny és görkori félmaraton  
Kiskunlacháza, Repülőtér
- szeptember 8.** 28. Nike Budapest Nemzetközi Félmaraton - Városliget
- szeptember 14-15.** Kaposvár100 (MTB verseny, 2 nap alatt, 3 szakaszban)  
Kaposvár, Deseda-tó, Zselic
- október 13.** 28. Spar Budapest Nemzetközi Maraton® Fesztivál - Hősök tere
- október 26.** 6. Intersport Túranap - Pilis
- november 16-17.** 10. Balaton Maraton és Félmaraton - Siófok
- november 24.** 8. FittAréna® - Budapest

**Eseményinfo: [www.futanet.hu](http://www.futanet.hu)**