

MOZOGJ VELÜNK AZ EGÉSZSÉGEDÉRT!



8.

Coca-Cola

TESTÉBRESZTŐ

FITNESZ NAP



2014. április 5.

SYMA Sport- és Rendezvényközpont

HELYSZÍNI MŰSORFÜZET

- új mozgásformák férfiaknak is
- óriási, aktív Fitness Park
- több, mint 13 színpad
- több, mint 70 edzéstípus

facebook.com/testebreszto

facebook.com/fitnesznap

www.fitnesznap.hu



ORIFLAME
SWEDEN





A **COCA-COLA TESTÉBRESZTŐ** PROGRAM 2005 ÓTA DOLGOZIK AZON, HOGY MINÉL TÖBB EMBER FIGYELMÉT FELHÍVJA AZ AKTÍV, EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDRA ÉS A **KALÓRIA-EGYENSÚLY** FONTOSSÁGÁRA. A PROGRAM HIVATALOS HONLAPJÁN, A TESTEBRESZTO.HU-N, SZÁMOS HASZNOS CIKKET, TIPPET ÉS TANÁCSOT TALÁLSZ. AKTIVITÁSODÉRT **PONTOKAT GYŰJTHETSZ, AMELYEKET ÉRTÉKES TESTÉBRESZTŐ AJÁNDÉKOKRA VÁLTHATSZ**. MOZDULJ ÉS REGISZTRÁLJ! LEGYEN NEKED IS **TESTÉBRESZTŐ HŰSÉGKÁRTYÁD!**

A **8. COCA-COLA TESTÉBRESZTŐ FITNESS NAPON** VALÓ RÉSZVÉTELEDÉRT **200 PONTTAL** JUTALMAZUNK, AMELYET A COCA-COLA TESTÉBRESZTŐ SÁTORNÁL ÍRUNK JÓVÁ!



VELÜNK MEGTALÁLOD AZ EGYENSÚLYT!



testebreszto.hu

VELÜNK MEGTALÁLOD AZ EGYENSÚLYT!

A Coca-Cola Testébresztő program 2005-ös indulása óta az a célunk, hogy minél több embernek biztosítsunk lehetőséget a különféle szabadidősport rendezvényeken való mozgásra, a számukra érdekes sportágak kipróbálására és újak megismerésére. A kezdetektől arra törekedtünk, hogy a fiatalok és az idősök egyaránt elinduljanak egy olyan úton, ahol a szabadidejük egy részét egyedül vagy barátaikkal, családtagjaikkal, sporttársaikkal aktívan, mozgással töltik, ezzel is hozzájárulva egy egészségesebb, teljesebb élethez és a kalória-egyensúly megtartásához. Az elmúlt évekhez hasonlóan, a Coca-Cola Testébresztő program az idei évben is olyan változatos sportolási lehetőségeket nyújtó szabadidősport rendezvényeket támogat, ahol minden érdeklődő találhat magának megfelelő sportot, mozgásformát és távot. 2014-ben többek között a **8. Fitness Napon, a tavaszi és az őszi Fitness Stúdió Turnékon, májusban a 19. Női Futógálán és a Tour de Pelson, szeptemberben pedig a 16. Családi Mozgásfesztiválon** meccsanhatunk együtt.

Évről-évre egyre többen mozognak velünk a sportrendezvényeken, virtuálisan pedig az év minden napján a Coca-Cola Testébresztő Facebook oldalán (facebook.com/testebreszto) keresztül már több mint 20.000 moccanni vágyó merít ötleteinkből, osztja meg velünk az élményeit, történeteit. Mára sikerült egy olyan közösséget felépítenünk, ahol az emberek örömmel beszélnek a tapasztalataikról és buzdítják egymást a mozgásra. 2013-ban elindult a program hivatalos honlapja, a **www.testebreszto.hu**, ahol nem csak aktivizálni szeretnénk az olvasókat, hanem konkrét programjavaslatokkal, hírekkel, tippekkel és tanácsokkal is segítjük elérni a kiegyensúlyozott életmódot. A portálon számos eseményt ajánlunk a szabadidősportokat kedvelők figyelmébe, a keresőfunkció segítségével a lakóhelyhez legközelebb lévő program megtalálása csak pár kattintás. A regisztrált felhasználóknak lehetősége van eseményeik, edzéseik feltöltésére, népszerűsítésére. Ahhoz hogy mindenki a legkörülmények között tegye meg a lépéseit az egészségtudatos mindennapok felé, a Coca-Cola Testébresztő szakértők szolgálnak hiteles és hasznos információval az optimális kalória beviteltől kezdve az izomcsoportok terhelhetőségéig. A szabadidősport rendezvényeinken való részvételért és a weboldalon történő aktivitásokért pontokat adunk, amelyek értékes Coca-Cola Testébresztő ajándékokra válthatóak. Reméljük, a testebreszto.hu-n keresztül még több ember talál okot a mozgásra!





» ÉRKEZÉSKOR REGISZTRÁLJ AJÁNDÉKAINKÉRT!

Töltsd ki belépőjegyedat a szükséges adatokkal, add le a SYMA Sport- és Rendezvényközpont előterében található regisztrációs pultoknál, ahol átveheted a támogatók ajándékait rejtő csomagot, amely tartalmaz egy 1,5 literes



Naturaqua ásványvizet, étel-ital termékmintákat, a támogatók egyéb ajándékait, valamint **az idei év egyedi ajándékát**, egy 0,6 literes eseménylogóval nyomott fitnesskulacsot.

A belépőjegy személyes adatakat tartalmazó részének kitöltése után a jegy leadásával a nap folyamán bármikor átveheted a támogatók ajándékait tartalmazó csomagot, bármelyik „ajándéksomag átvétele” felirattal jelzett táblánál.

Kizárólag a jegy leadásával veszel részt a sorsoláson, ahol további értékes támogatói ajándékok találhatnak gazdára.

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



» ELŐJELENTKEZÉSEL LÁTOGATHATÓ ÓRÁK

Az esemény helyszíni műsorfüzetében kis karszalag ikonnal jelöljük azokat az órákra, amelyeket csak előjelentkezés esetén látogathatsz. Ezeken az órákon eszüköigény és a terem befogadóképessége miatt csak az előzetesen jelentkezők 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 azok kapják meg a belépésre jogosító karszalagot, akik a www.fitnessnap.hu

oldalon előjelentkeztek azokra. Amennyiben nem éltél az előjelentkezés lehetőségével, vagy már nem tudtál előjelentkezni, de szívesen részt vennél az órán, akkor érdemes az általad kiválasztott előjelentkezés köteles óra kezdése előtt a teremhez menned, ha maradtak szabad helyek, azokat az óra kezdete előtt néhány perccel feltöltjük.

Az előjelentkezéssel látogatható órák a következők: a Coca-Cola TestéBresztő Body&Mind terem összes órája, a Coca-Cola TestéBresztő Step Performance színpad összes órája, valamint a Coca-Cola TestéBresztő Indoor Cycling színpad összes órája.

» HOZTÁL MAGADDAL SAJÁT ESZKÖZT? NE FELEJTSD EL BEJELENTENI!

A rendezvényre behozott saját eszköz bejelentése kötelező! A saját eszközt külön jelölőszalaggal látjuk el, melyet bejárat mellett található "SAJÁT ESZKÖZ BEJELENTÉSE" felirattal jelölt asztalnál kell kérni. A SYMA Sportszarnokból csak a jelölőszalaggal ellátott eszköz vihető ki. A saját eszközt hozókra is vonatkozik az előjelentkezés, hisz csak így biztosított a bejutás az órára.

» SAJÁT KANGOO BEJELENTÉSE

Amennyiben saját Kangoo-t hoztál magaddal, jelölőszalagot a bejáratoknál található „SAJÁT KANGOO BEJELENTÉSE” felirattal jelölt asztaloknál kell kérned. Erre azért lesz szükség, mert az óra után csak a megjelölt cipők vihetők ki a csarnokból, ezt a bejáratoknál a biztonsági személyzet ellenőrizheti.

» KANGOO CIPŐBÉRLÉS

Cipő felvétel: a Kangoo cipők előjelentkezés nélkül, ingyenesen bérelhetők a helyszínen, a Nagyszínpad csarnokában, és kizárólag érkezési sorrendben kerülnek kiosztásra. Fontos, hogy a cipővel nem hagyhatod el a nagyszínpad csarnokát, így csak akkor érdemes felvenni a Kangoot, ha már nem szeretnél a kezdésig más órára ellátogatni.

Cipők leadása: óra után, kérünk, minél előbb add le a cipőt, amelyre kizárólag a Nagyszínpaddal szemben lesz lehetőséged! Fontos, hogy a cipővel nem hagyhatod el a Nagyszínpad csarnokát. A kijáratoknál a biztonsági személyzet ezt ellenőrizheti.

» ÖLTÖZŐ, RUHATÁR

A női öltözőt és női ruhatárt a Nagyszínpad mögötti területen, míg a férfi öltözőt és a férfi ruhatárt a Fitness Park csarnokában, a 2. emeleten találod. Kövesd az irányítótáblákat!

» FRISSÍT!

Az eseményen egész nap folyamatosan rendelkezésre állnak frissítőállomások a Nagyszínpadnál, a különtermekben, valamint a Fitness Parkban, a Mozgástrendek csarnok bejáratánál. Emellett figyelmedbe ajánljuk az Életmód Expo termékkóstolóit, ahol az egészséges táplálkozás legújabb élelmiszereivel ismerkedhetsz meg.

» BÜFÉ

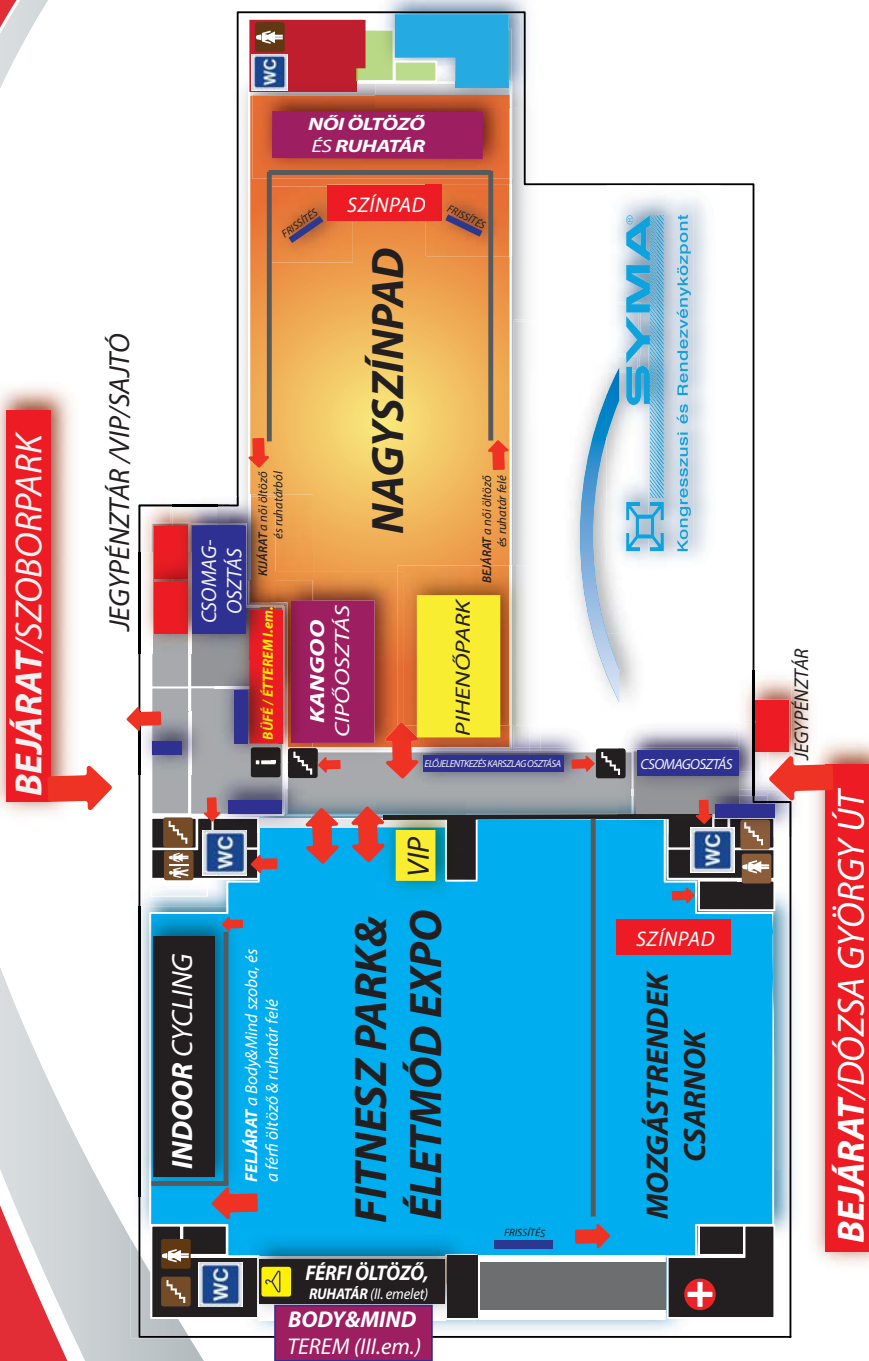
A SYMA Sport- és Rendezvényközpont büféi az esemény ideje alatt nyitva tartanak.

» EGYSZERI BELÉPÉS

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

Ügyelj a tisztaságra!

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





Úszás



Fitness

**A 8. Coca-Cola Testébresztő Fitness 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



MOCCANJ VELÜNK AZ ÉV LEGSZEBB FUTÓESEMÉNYÉN!

2014. május 18. - Budapest, Városliget, Napozórét

Mozogj velünk a szabadban május 18-án, a Városligetben, ahol belekóstolhatsz a futás világába, valamint együtt mozoghatsz Béres Alexandrával, Katus Attilával, Varró Gyulával és Kovács Attilával ingyenes fitneszóránkon. Íme a kínálat:



800 méter
családi futás

Eseményinfo:
www.futanet.hu
facebook.com/noifutogala



A Napozóréten felállított nagyszínpadon 30 perces fitness programok, valamint közös bemelegítések lesznek sztafétadókkal, amelyeken a részvétel ingyenes!

- 09:40-09:50 BEMELEGÍTÉS (a 2,1 km futás és gyaloglás előtt) **Varró Gyulával**
- 10:05-10:35 FITNESS: **Kovács Attila és Béli Titaniilla** - Dance with us!
- 10:40-10:50 BEMELEGÍTÉS (az 5 km-es futás előtt) **Katus Attilával**
- 11:05-11:35 FITNESS: **Katus Attila** - BestBody
- 12:05-12:35 FITNESS: **Béres Alexandra** - Súlykontroll Gimnasztika
- 12:40-12:50 BEMELEGÍTÉS (a családi futás előtt) **Katus Attilával**
- 13:10-13:20 BEMELEGÍTÉS (a 10 km-es futás előtt) **Varró Gyulával**
- 13:40-13:50 FITNESS: **Varró Gyula** - Aerobik Performance
- 14:40-15:00 LEVEZETÉS, NYÚJTÁS **Varró Gyulával és Katus Attilával**



COCA-COLA TESTÉBRESZTŐ NAGYSZÍNPAD

Mozogj velünk a 8. Coca-Cola TestéBresztő Fitness Nap nagyszínpadán, ahol változatos fitneszórákat kínálunk hazánk legismertebb oktatóinak vezetésével!

10:00-10:45 VARRÓ GYULA Aerobik Performance

Ez az óra egy valódi élményezés, ami abban különbözik a többi táncos órától, hogy egy csapattá formálja a produkcióban résztvevőket. Mindenkit várunk, aki könnyen követhető, mégis látványos és szórakoztató órára vágyik.

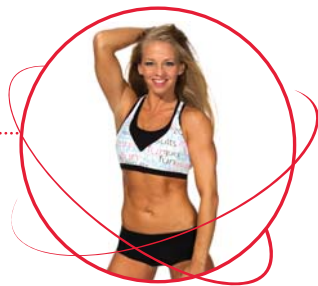


11:00-11:45 SIFI & KANGOO TEAM - Futball VB Kangoo módra...HAJRÁ!

Idén is egy nagyon nagy bulival készülünk Nektek! A Foci VB kapcsán arra gondoltunk, hogy egy kicsi átvesszük a football stadionok feelingjét, és elhozzuk Nektek a legnagyobb csapatokat. Legyél részese a nagy megmérettetésnek Te is! Fújjuk meg együtt a kezdő sípot! Öltözz be kedvenc külföldi csapatod mezébe és mi biztosítunk minden kangoosnak egy-egy sípot. ☺

12:00-12:45 PÉNTEK ENIKŐ Zóna Edzés

Enikő óráját izgalmas gyakorlat kombinációk, lendület, intenzitás és hatékonyság jellemzi. Zsírégető, kardió, intervall és rafinált erősítő blokkok váltogatják egymást DJ KAU fergeteges konga mixére. Igazi sodró lendületű örömdzésben lesz részed!



13:00-13:45 KATUS ATTILA Best Body

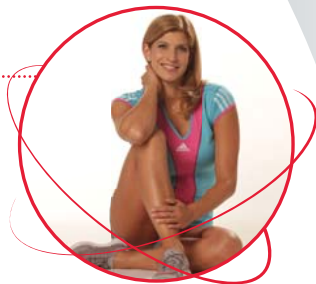
Attila olyan órát tart, ahol nem koreográfiát kell megtanulnod, hiszen egyszerűen lekövethető, erősítő, alakformáló gyakorlatokra számíthatsz. Ezek a gyakorlatok rendkívül hatékonyak és jól átmozgatják a testet. Ezen az órán garantáljuk, hogy jól fogjátok érezni magatokat, de kellemes izomlással fogtok távozni.

COCA-COLA TESTÉBRESZTŐ NAGYSZÍNPAD



14:00-14:45 BÉRES ALEXANDRA 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, az általa jelenleg leghatékonyabbnak tartott gyakorlatokat tartalmazza.



15:00-15:45 TATAREK REZSŐ Ironbox Cross

Ezen az órán egyszerű ökölvívó ütésekkel, kombinációkkal készül Rezső – vidáman, pajkosan, kicsit másképp, mint eddig. Ez az edzés egy igazi kihívás lesz minden résztvevő számára – edzettségi szinttől függetlenül. Hangulatos, kemény óra lesz ez, ahol kilépve a komfort zónádból, percről percre felépített, sodró lendületű koreográfiára számíthatsz, így hozzuk ki belőled a legtöbbet: Önmagadat. Szeretnéd újra és újra megélni határaidat? Itt a helyed!

16:00-16:45 KIS MÓNIKA Preventív Gerinctréning – levezetés

Záró programunkon egy biztonságos és hatékony edzéssel várunk, amely segít megelőzni a gerincbántalmak kialakulását, és enyhíti a már meglévő gerincpanaszokat. Az órán speciális gerincgimnasztikai technikákat, nyújtó és lazító gyakorlatokat, és erősítő elemeket fogunk végezni. Kezdők és haladók egyaránt jól érezhetik majd magukat, mert ismételnünk és egyszerű, jól követhető gyakorlatokat hajtunk végre.



Férfiak számára kiemelten ajánlott edzés!

ORIFLAME
— SWEDEN —

5 éves a BY ORIFLAME Wellness®

100%-ban természetes

Egészséges életmód könnyedén

Energia, aktivitás, szépség

Ízletes és tápláló

*Nincs még
Oriflame Szépségtanácsadód?*

www.oriflameszepsegterkep.hu

www.oriflame.hu

www.facebook.com/oriflame



Egészség belül - szépség kívül

COCA-COLA TESTÉBRESZTŐ MOZGÁSTRENDEK CSARNOK



10:00-10:45 GÁRDUS BENCE Kick-Box aerobik

Bence lendületes órájának rendkívüli hatékonysága annak intenzitásában és a különböző erősítő gyakorlatokban rejlik. A kondíció, állóképesség fejlesztése mellett nagyon jó feszültség levezető hatása van. Az egyszerű ütős- rúgáskombinációk és erősítő gyakorlatok ötvözése remekül formálja a testedet. Ezt az órát ajánljuk mindazoknak, akik szeretik a kemény edzést, férfiaknak is. Bárki végezheti a saját szintjén, de főleg azoknak ajánlom, akik szeretik a kihívásokat.



11:00-11:45 SZALKA ANDI HIGHenergy

Andi órája egy dinamikus, teljes testet átmozgató, saját testsúlyos gyakorlatokat kardió elemekkel ötvöző aerobik jellegű óra, amely saját testsúlyos erősítő, valamint állóképességi elemeket tartalmaz. Az óra látogatásához elegendő az alap edzettségi szint. Fontos, hogy hozzá magaddal törülközőt, szükségünk lesz rá a gyakorlatok végrehajtása során!



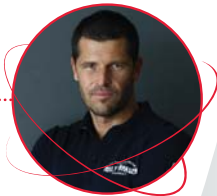
12:00-12:45 LUKÁCSI BERNADETT & KÁLMÁN ISTVÁN Gymstick páros edzés

A gymstick a bot és a gumikötél használatának lehetőségeit ötvözi. Ezen az edzésen az izmok folyamatos tónusban vannak, az eredmény pedig mutató, szálkás izomzat. Erősítő, egyensúly, és koordinációs elemekkel találkozhat az óra során, amelyhez kezdőktől a haladóig bárki csatlakozhat.



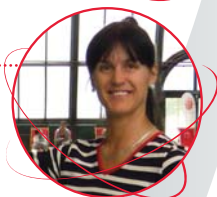
13:00-13:45 SZENTGYÖRGYI ROMEO CardioMix

Romeo pörgős zenével, jól lekövethető koreográfiával várja a hölgyeket és a férfiakat egyaránt, ahol a mozgulatsorokat folyamatosan bővítjük, kombináljuk. Edzettségi szinttől függetlenül bárki csatlakozhat az órához!



14:00-14:45 GÁSPÁR KATA Trends Mix

Egy több fokozatú, emelkedő nehézséggel és variációkkal kombinált óra a Trendy. Ehhez hozzájárul a mai slágerek ismertsége, mert így észre sem veszed a pulzusod ingadozását és csak a lépésekre, gyakorlatokra tudsz figyelni ami alakod formázását alapozza meg. Ha az óra végén azt veszed észre, hogy izzadságcsík jelenik meg arcodon, megjött csikágó!



15:00-15:45 FORT ALEXANDRA és KUNHALMI PISTI Zumba Fitness

Mozogj együtt Magyarország legnépszerűbb női és férfi Zumba prezentereivel! Dinamikus, vidám órájukon tökéletesen megmutatkozik a Zumba Fitness sokrétűsége, mind női és férfi oldala. Gyere, és búcsúztasd a napot egy bulival!



Férfiak számára kiemelten ajánlott edzés!

COCA-COLA TESTÉBRESZTŐ BODY&MIND TEREM

A termet a a Fitness Park csarnoka fölött, a 3. emeleten találod



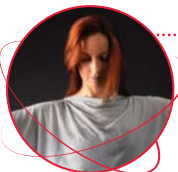
10:00-10:45 NAGY AMARILLA Dinamikus gerinctréning bottal

Ez az óra egyszerű, könnyen követhető gyakorlatokból álló gerincmobilitizálás, biztonságos, ám egy hatékony eszközzel, a bottal. Kihasználva 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.



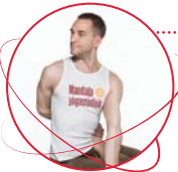
11:00-11:45 GESZLER DOROTTYA MyPilates

Ízületeinket kímélve átmozgadjuk az egész testet, nyújtjuk a gerincet és megtanuljuk használni a központunkat, amit aztán a hétköznapiakban, mindennapi mozgulataink során is használhatunk.



12:00-12:45 LENCSÉS RITA bodyArt Energetic

A bodyART™ mozgásanyagát tekintve a jógából veszi fő elemeit, amelyhez a gyógytornából, a japán Do In-ből ismert elemeket rendel, és speciális légzés-technikát kapcsol, ezzel biztosítva a teljes összhangot az edzés és a relaxáció együttes hatása között. A statikus és dinamikus erőelemek mellett nyújtó és lazító hatású gyakorlatokat is tartalmaz, amelyek pozitívan hatnak testünk rövidülésre és gyengülésre hajlamos izmai számára.



13:00-13:45 NÉMETH GERGŐ Gerincjóga mozgásterápia hathajójával

A Gerincjóga modern mozgásrendszer, olyan csoportos mozgásterápia, melynek célja a fizikai test és az idegrendszer egészségének helyreállítása biztonságos, az anatómiai alapmozgásokra épülő gyakorlatsorokkal. Ajánljuk mindazoknak, akik mozgásszegény, stresszes életmódot folytatónak, illetve sportolónak rehabilitációs, prevenciós céllal. Edzettségi szinttől függetlenül ajánljuk mindenkinek!



14:00-14:45 ALMÁSY CSILLA Dinamikus jóga – Erő- és energiaébredés

A dinamikus jóga a tradicionális jóga ászanáit használja, azokat gyakorlatsorokká fűzi, illetve kiegészíti a gerinctréningből vett elemekkel. Áramlásszerű mozgássorokkal találkozhatunk, amelyekben tudatosan felépített, fokozatosan nehezedő gyakorlatokkal tesszük próbára az izmainkat, feszegetjük határainkat. Különösen az erőfejlesztésre fókuszálunk, a törzs és a lábak mellett hangsúlyos szerepet szánunk a karoknak is. Ajánljuk mindazoknak, akik kreatív, változatos jógaágyaklásra, de mindenképpen mentálisan is kikapcsoló, energia-töltő tréningre vágnak.



15:00-15:45 KESZI KRISZTINA & NAGY DORKA Stretching Functional

A rövidült izmok speciális technikákkal való nyújtása és így a mozgástartomány növelése lehetővé teszi a harmonikus és optimális izomműködést. Stretching technikák alkalmazásával remekül csökkenthető a fájdalom és helyreállítható a megfelelő funkcionális szerkezeti egység. A rugalmas vázizomzat megléte fokozza a teljesítőképességet és segíti a fizikailag igénybe vett izomzat mihamarabbi rehabilitációját.



Férfiak számára kiemelten ajánlott edzés!



Előjelentkezéshez kötött órák! Info: 4. oldal.

Újdonság!



Kóstolóval
várunk
mindenkit
a Biopont
standnál!

www.biopont.com


Knoppers

Elékezés ellen!

Ropogós ostya magyoróval,
lágy tej- és nugátkrém töltelékkel,
finom kakaóval.

 **STORCK** Part of Your World



Ízelítő a facebookon!
www.facebook.com/knoppers.hu





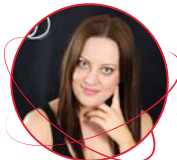
HOT IRON™ & DEEPWORK™ STAND ÉS SZÍNPAD



A színpadot a Fitness Park területén találod,
a Fitness Park helyszínrajzán 29-es számozással

Vegyél részt HOT IRON™ és a deepWork™ óráinkon, ahol egyedi, változatos koreográfiákban, zenei élményben lesz részed, profi előadók társaságában!

- 10:00-10:20 NEUHERZ KRISZTA **DeepWork™**
10:20-10:40 TÓTH CSILLA NOÉMI-PERNEKI MISI **HOT IRON™**
11:00-11:20 BÚS MIRELLA-SZÜCS ÁKOS **DeepWork™**
11:20-11:40 KOVÁCS LÁSZLÓ-SZABÓ DIÁNA **HOT IRON™**
12:00-12:20 SZABÓ PÉTER **DeepWork™**
12:20-12:40 DOBROVSZKI DANI-NÉMETH RICSII **HOT IRON™**
13:00-13:20 GÓZON TAMÁS **DeepWork™**
13:20-13:40 ASZTALOS ADRIENN-TÓTH ANDREA **HOT IRON™**
14:00-14:20 BÚS MIRELLA-SZÜCS ÁKOS **DeepWork™**
14:20-14:40 ANGYAL-CSÓRA RENÁTA-CSÓRA MELINDA **HOT IRON™**
15:00-15:20 NEUHERZ KRISZTA **DeepWork™**
15:20-15:40 DUGONICS ESZTER-TAR EDIT **HOT IRON™**
16:00-16:20 SZABÓ PÉTER **DeepWork™**
16:20-16:40 SÜDI BARBARA-GALGÓCZI VIKTÓRIA **HOT IRON™**



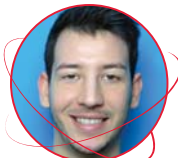
NEUHERZ KRISZTA



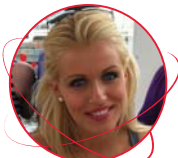
PERNEKI MISI



TÓTH CSILLA NOÉMI



KOVÁCS LÁSZLÓ



SZABÓ DIÁNA



SZABÓ PÉTER



DOBROVSZKI DANI



NÉMETH RICSII



GÓZON TAMÁS



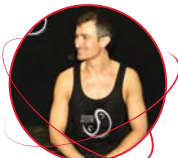
ASZTALOS ADRIENN



TÓTH ANDREA



BÚS MIRELLA



SZÜCS ÁKOS



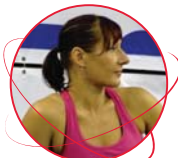
ANGYAL-CSÓRA RENÁTA



CSÓRA MELINDA



DUGONICS ESZTER



TAR EDIT



SÜDI BARBARA



GALGÓCZI VIKTÓRIA

HOT IRON™



Férfiak számára kiemelten
ajánlott edzés!

COCA-COLA TESTÉBRESZTŐ INDOOR CYCLING SZÍNPAD

A színpadot a földszinten találod, a Fitnesz Park csarnokában

Tekerj 5 órán keresztül a FitMove profi edzőivel! Az indoor cycling oktatókat Kranking® edzők kísérik az óra során.

10:00-10:45 NÁDASI NÓRA / GYULAI BARBARA
11:00-11:45 SZÁSZ OLÍVIA-TAR CSABA / BORBÉLY GÁBOR
12:00-12:45 CSEH DÁVID / HORVÁTH PÉTER
13:00-13:45 ÉZSIÁS PÉTER-KOVÁCS ANDRÁS / CSANÁDI BOGI
14:00-14:45 GYULAI BARBARA-SCHMIDT MÁRTI TÜCSI / ÉZSIÁS PÉTER
15:00-16:00 HORVÁTH PÉTER-BORBÉLY GÁBOR-GULYÁS GÁBOR / SZÁSZ OLÍVIA

COCA-COLA TESTÉBRESZTŐ KRANKING® SZÍNPAD



A színpadot a Fitnesz Park területén találod,
a Fitnesz Park helyszínrajzán 5-ös számozással.

10:00-10:45 KIS NORBERT SPIKI
11:00-11:45 ÉZSIÁS PÉTER-KOVÁCS ANDRÁS
12:00-12:45 GYULAI BARBARA-BORBÉLY GÁBOR
13:00-13:45 HORVÁTH PÉTER-TAR CSABA
14:00-14:45 SZÁSZ OLÍVIA-TAR CSABA
15:00-15:45 KOLLÁRNÉ KOVÁCS IZABELLA-KIS NORBERT SPIKI

COCA-COLA TESTÉBRESZTŐ KRANKING® CROSS SZÍNPAD

A színpadot a Fitnesz Park területén találod, a Fitnesz Park helyszínrajzán 4-es számozással.

A Kranking® Hungary egy új órátípussal, a KRANKING® Cross-szal rukkol elő, ahol egyesül a KRANKING® és a funkcionális tréning minden pozitív hatása, dinamikus köredzés 45 perces órák keretében. A KRANKING® program ismét bebizonyítja, hogy a KRANKcycle® mindent kiegészít és semmivel nem konkurál!

10:00-10:45 KOVÁCS ANDRÁS
11:00-11:45 GYULAI BARBARA
12:00-12:45 MÁRAMAROSI GERGELY-CSANÁDI BOGI
13:00-13:45 BORBÉLY GÁBOR
14:00-14:45 HORVÁTH PÉTER
15:00-15:45 ÁGH CSABA-CSANÁDI BOGI



Férfiak számára kiemelten ajánlott edzés!

Előjelentkezéshez kötött órák!
Info: 4. oldal.



SCHMIDT MÁRTI TÜCSI



SZÁSZ OLÍVIA



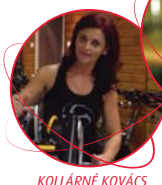
TAR CSABA



MÁRAMAROSI GERGELY



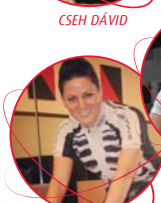
ÁGH CSABA



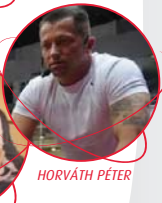
KOLLÁRNÉ KOVÁCS IZABELLA



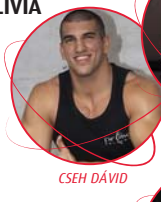
KOVÁCS ANDRÁS



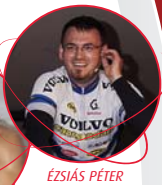
GYULAI BARBARA



HORVÁTH PÉTER



CSEH DÁVID



ÉZSIÁS PÉTER



NÁDASI NÓRA



BORBÉLY GÁBOR



LÉTSZÁMLIMIT: 100 FŐ

IWI FITNESSZ WELLNESS ÉS SPORT ISKOLA SZÍNPAD

A színpadot a Fitness Park területén találod,
a Fitness Park helyszínrajzán 20-as számozással

IWI.
International Wellness Institute
A FITNESSZ-WELLNESS-SPORT ISKOLA

Ha érdekelnek az új mozgástrendek, funkcionális edzések, ha kíváncsi vagy a legújabb professzionális képzésekre látogass el hozzánk! Ismerd meg az élsportban is alkalmazható PES és CES képzéseket!

KÖREDZÉSEK FUNKCIONÁLIS ÁLLVÁNYON



- 10:00-10:45 NAGY DÓRI G-Flex tréning „haladó”**
11:00-11:45 UNGVÁRI MÁTÉ Funkcionális eszközös köredzés
 (ViPR, Rope, Fitball, Medicinlabda, Band, Grid)
12:00-12:45 NEMES ERZSÉBET Cross Tréning
13:00-13:45 NAGY DÓRI G-Flex
14:00-14:45 UNGVÁRI MÁTÉ Funkcionális eszközös köredzés „haladó” (ViPR, Rope, Fitball, Medicinlabda, Band, Grid)
15:00-15:45 SZELESNÉ KOVÁCS ENIKŐ G-Flex Military Tréning
16:00-16:45 UNGVÁRI MÁTÉ Funkcionális eszközös köredzés (ViPR, Rope, Fitball, Medicinlabda, Band, Grid)



BÁNKUTI GABRIELLA



NEMES ERZSÉBET

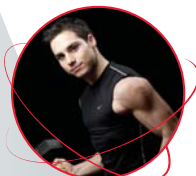
SPECIÁLIS CSOPORTOS ÉS FUNKCIONÁLIS EDZÉSEK



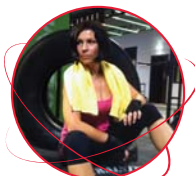
- 10:00-10:45 TOURNÉ MARIANN X-co Funkcionális edzés**
11:00-11:45 BÁNKUTI GABRIELLA Spartan Fighter
12:00-12:45 UNGVÁRI MÁTÉ PES Motorikus képességfejlesztő gyakorlatok és tesztek
13:00-13:45 BÁNKUTI GABRIELLA Spartan Girja
14:00-14:45 TÓTH ZOLTÁN TOZO Gladiátor
15:00-15:45 ÁGÓ RENÁTA, UNGVÁRI MÁTÉ Funkcionális eszközös köredzés (láb-bilincses gumikötél, gyorsasági létra, elasztikus derékkötél ellenállás, gyorsasági ernyő, boxlabda, súlypontemelkedés szett, súlyzós ugrálókötél)
16:00-16:45 FORT ALEXANDRA, KUNHALMI PISTA IWI New Generation Tánc



FORT ALEXANDRA



UNGVÁRI MÁTÉ



ÁGÓ RENÁTA



NAGY DÓRI



SZELESNÉ
KOVÁCS ENIKŐ



KUNHALMI PISTA



TOURNÉ MARIANN

Férfiak számára kiemelten
ajánlott edzés!



COCA-COLA TESTÉBRESZTŐ STEP PERFORMANCE SZÍNPAD

A színpadot a Fitness Park területén találod, a Fitness Park helyszínrajzán 14-es számozással



LÉTSZÁMLIMIT: 60 FŐ



Lépj fel a stepre, vegyél részt csoportos edzéseinken, ahol lépésről lépésre segítünk elsajátítani a koreográfiát!

10:00-10:45 KOVÁCS ERIKA Dance Step Factory

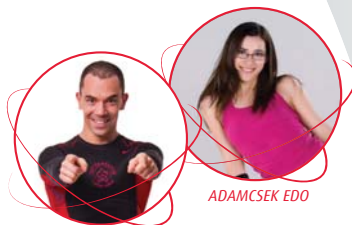
11:00-11:45 ADAMCSEK EDO Step Flow

12:00-12:45 VARRÓ GYULA Step Performance

13:00-13:45 SZENDI KATI Dance step

14:00-14:45 LAMM NIKÓ Tornaréna step

15:00-15:45 GÁL BRIGI Around the step



ADAMCSEK EDO

VARRÓ GYULA



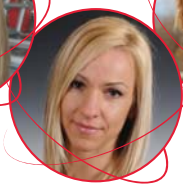
KOVÁCS ERIKA



LAMM NIKÓ



GÁL BRIGI



SZENDI KATI

Előjelentkezéshez
kötött órák!
Info: 4. oldal.



E-vitaminnal a stresszel
szembeli védelemért



Mediterrán ízzel
a könnyű ételekért



Sejtőr a sejtek
védelméért



Omega 3&6
a szívedért

*Az egészség
látszik rajtad*



Egy életre szóló recept

FITNESS AKADÉMIA – LENDÜLET TERÜLET SZÍNPAD



A színpadot a Fitness Park területén találod,
a Fitness Park helyszínrajzán 33-as számozással



10:00-10:45 BORSOS PETI és RUSKA ROLAND Dance Box

11:00-11:45 SZABÓ GERGŐ G-Force

12:00-12:45 LAMM NIKÓ Dance Moves

13:00-13:45 RÁTKAI ZSANETT CardioDanceMix

14:00-14:45 VÖRÖS PÉTER ÉS VÖRÖS-SÜKI ÁGNES Latin Cardio Tréning

15:00-15:45 MOLNÁR MIKI Love to Dance



BORSOS PETI



RUSKA ROLAND



SZABÓ GERGŐ



LAMM NIKÓ



RÁTKAI ZSANETT



VÖRÖS PÉTER



VÖRÖS-SÜKI ÁGNES



MOLNÁR MIKI

FITNESS AKADÉMIA – CROSSCORE SZÍNPAD



A színpadot a Fitness Park területén találod,
a Fitness Park helyszínrajzán 33-as számozással



10:00-10:45 KISS LÁSZLÓ, TÁLOS GERGŐ CrossCore

11:00-11:45 PÁLOS ATTILA, SZEDLACSEK ORSI Bootcamp

12:00-12:45 KISS LÁSZLÓ, TÁLOS GERGŐ Hexagon

13:00-13:45 ZALA GYURI CrossFit

14:00-14:45 KISS LÁSZLÓ, TÁLOS GERGŐ CrossCore

15:00-15:45 KISS LÁSZLÓ, TÁLOS GERGŐ Hexagon

16:00-16:54 F.A személyi edzők Köredzés



TÁLOS GERGŐ



SZEDLACSEK ORSI
PÁLOS ATTILA



ZALA GYURI



KISS LÁSZLÓ

Férfiak számára kiemelten ajánlott edzés!



NEM KELL ÁRKON-BOKRON KERESZTÜL ROHANNOD A JÓ FUTÓCUCCOKÉRT!



Látogass el a Spuri Futóbolt üzleteibe, ahol szakértő eladóink segítenek neked a megfelelő futóruházat, futócipő és kiegészítők kiválasztásában!

SPURI FUTÓBOLT, VÁCI ÚT

(M3-as metró Forgách utcai megállója,
a BSI Nevezési Irodája mellett)

1138 Budapest, Váci út 152.

Tel: 06 1 / 239-4460, 06 20 / 52-53-904

SPURI FUTÓBOLT, DÉLI

1122 Budapest, Maros u. 4.

ÚJ ÜZLET!

(M2-es metró Déli pályaudvari végállomásától 5 perc séta)

Tel.: 06 20 / 581-6517

SPURI FUTÓBOLT, ÖRS

(M2-es metró Örs vezér tere végállomása,
a Cédrus piac 1. emelete)

1106 Budapest, Fehér út 3.

Mobil: 06 20 / 26-26-656

SPURI FUTÓBOLT, GYŐR

(a Kecszygár mellett)

9025 Győr, Korányi F. tér 18.

Tel: 06 20 / 432-5990

**Futócipőt ugyan bárkitől vehetsz,
de nálunk nem akárkik segítenek
a helyes választásban!**



Szűcs Csaba
a Spuri Futóboltok
vezetője,
maratoni magyar

Földingné Nagy Judit

a győri Spuri Futóbolt vezetője,
maratoni magyar bajnok 2:28:50



Virovecz Manyi

eladó – tanácsadó
amatőr félmaratonfutó: 2:12:36
amatőr maratonfutó: 4:42:48

Ossó Zoli eladó – tanácsadó –
ultrafutó: 12 órás országos bajnok
ezüstérmes, legjobbjá 139 km



Szabó Gebre Gábor

eladó – tanácsadó
maraton: 2:26:27

Nagy Csilla

eladó – tanácsadó
amatőr maratonfutó: 3:18:23



Badnyák „Spuris” Kata

eladó – tanácsadó
amatőr félmaratonfutó: 2:13:05

**TUDJ MEG RÓLUNK TÖBBET A WWW.SPURIFUTOBOLT.HU HONLAPON VAGY A
[FACEBOOK.COM/SPURIFUTOBOLT](https://www.facebook.com/spurifutobolt) OLDALON!**

2014. NOVEMBER 2.

SYMA RENDEZVÉNY- ÉS
KONGRESSZUSI KÖZPONT
ÖSSZES CSARNOKA

**13.000
m²-en!**

**AZ ÉV
LEGFITTEBB
NAPJA MÁR
9. ALKALOMMAL!**



**• TÖBB MINT 20 SZÍNPAD • 150 ÓRA ÉS STÍLUS
• 200 FELLÉPŐ • 4000 m² FITNESS EXPO**

Az esemény rendezője a 

www.fittarena.hu facebook.com/fittarena

Részletek hamarosan!

Mozogj velünk Magyarország legnagyobb fitness-aerobik eseményén novemberben!
Kedvezményes jegyek kaphatók kizárólag ma a 8. Coca-Cola Testébresztő Fitness Nap
résztevői számára, a BSI információs pultjánál. **Kedvezményes jegyár: 4000 Ft**

TACFIT & CLUBBELL YOGA BUDAPEST SZÍNPAD



A színpadot a Fitness Park területén találod, a Fitness Park helyszínrajzán 31-es számozással

Ha igazi újdonságra vágysz a Jóga és a Crosstréning világában, akkor neked szól a TACFIT és a Clubbell Yoga is. A TACFIT magas szinten ötvözi a kettlebell, clubbell, TRX, jump-box, medicinlabda, crosstréning gyakorlatait a funkcionális edzésmódszerek szemléletével, így érve el magas erő és állóképességet, fáradástűrőképességet, ami nem csak a hétköznapiak követelményeinek felel meg.

10:00-10:45 **SÓFI BOGLÁRKA, MÁTÉ LAJOS, Dr. SÓFI GYULA, METZGER ZSUZI** Tacfit

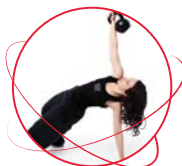
11:00-11:45 **SÓFI BOGLÁRKA, TÖRÖK KRISZTINA** Clubbell Yoga

12:00-12:45 **SÓFI BOGLÁRKA, MÁTÉ LAJOS, Dr. SÓFI GYULA, METZGER ZSUZI** Tacfit

13:00-13:45 **SÓFI BOGLÁRKA, TÖRÖK KRISZTINA** Clubbell Yoga

14:00-14:45 **SÓFI BOGLÁRKA, MÁTÉ LAJOS, Dr. SÓFI GYULA, METZGER ZSUZI** Tacfit

15:00-15:45 **SÓFI BOGLÁRKA, TÖRÖK KRISZTINA** Clubbell Yoga



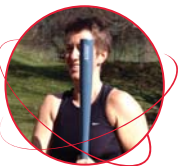
SÓFI BOGLÁRKA



MÁTÉ LAJOS



Dr. SÓFI GYULA



METZGER ZSUZI



TÖRÖK KRISZTINA



Férfiak számára kiemelten ajánlott edzés!



DIÉTA AKCIÓ!



ÁPRILIS 1-30.

~~3 490 Ft~~

2 490 Ft

4 980 Ft/l

500 ml

KEZDJ HOZZÁ AZ ALAKFORMÁLÁSHOZ!

www.biotechusashop.hu

Az akciós árak 2014.04.1-30. között, ill. a készlet erejéig érvényesek. A termék csomagolásban, színben és méretben a fotón látottaktól eltérhet. Áraink fogyasztói árak, melyek az ÁFA-t tartalmazzák. Két akció egymással össze nem vonható.





SZEREZZ + 50 TESTÉBRESZTŐ PONTOT!



**GYŰJTSD A PECSÉTEKET ÉS SZEREZZ
+50 TESTÉBRESZTŐ PONTOT!**

A Fitnesz Parkban 8 helyen kaphatsz Coca-Cola Testébredztő pecsétet. Gyűjts össze ezekből 5-öt, gyere a Testébredztő sátorhoz és jóváírjuk Neked az 50 pontot!

A pecsételő helyszíneket „Coca-Cola Testébredztő aktivitás”-ként jelöltük a Fitnesz Parkban és a kiállítókat bemutató részben is.

VELÜNK MEGTALÁLOD AZ EGYENSÚLYT!

♥ testebreszto.hu

FITNESZ PARK ÉS ÉLETMÓD EXPO HELYSZÍNRAJZ



Fitness Park, Életmód Expo,
Mozgástrendek csarnok,
Body&Mind terem
be-, és kijárata

1. ORIFLAME
2. FLORIOR
3. STEP PERFORMANCE
4. KRANKING CROSS SZÍNPAD
5. KRANKING SZÍNPAD
6. ZÓNA / PÉNTEK ENIKŐ
7. MEDIWEL / FLABÉLOS / OTO CHILI
8. DR. LENKEI EGÉSZSÉGGULTÚRA
9. NDN SPORT FITNESS RUHÁZAT
10. DOLLHOUSE RÚDTÁNC
11. DILEMMA FITNESS RUHÁZAT
12. SPORTIME MAGAZIN
13. PEAK GIRL TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐ
14. STEP PERFORMANCE SZÍNPAD
15. DIA-WELLNESS
16. BIOPONT
17. ORIOLUS MED
18. CONCEPT2 REGATTA EVEZŐS VERSENY
19. PRIMA WELLNESS
20. IWI FITNESS-WELLNESS ISKOLA SZÍNPAD
21. COCA-COLA TESTÉBRESZTŐ
22. KATUSBODY /KATUSFOOD
23. BIOTECH USA TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐ
24. INDI-GO FITNESS RUHÁZAT
25. PHYSIOVIT
26. JESSICA FITNESS RUHÁZAT
27. CALYPSO PÉKSÉG
28. FRENETIC FITNESS RUHÁZAT
29. HOT IRON / DEEPWORK SZÍNPAD
30. E-FIT
31. TACFIT / CLUBBELL YOGA SZÍNPAD
32. EISBERG
33. FITNESS AKADÉMIA – A TE ISKOLÁD!
34. LENDÜLET TERÜLET SZÍNPAD
35. FITDRESS FITNESS-, ÉS UTCAI RUHÁZAT
36. DIÉTA & FITNESZ
37. BABYLISS, X-EPIIL /ALVEOLA
38. DOKTOR 24
39. PERSKINDOL
40. FREESTYLER FITNESS RUHÁZAT
41. XBOX 360 KINECT

FITNESZ PARK ÉS ÉLETMÓD EXPO



Minden érdeklődőt kóstolási, tesztelési és vásárlási lehetőséggel vár a BioPont a bio élelmiszerek és kozmetikumokat bemutató standján. www.biopont.com



A BioTech USA széles termékpalalettája jelenleg 330 különböző terméket vonultat fel, amelyek megfelelnek a környezetbarát gyártási elvárásoknak, biztonságos, doppingmentes és gondosan válogatott összetevőkből készülnek. Kínálatunkban megtalálhatók a vitaminok, ásványi anyagok, esszenciális és nem esszenciális zsírsavak, fehérjék, diétát támogató termékek, L-karnitinek, kreatinok. Játssz velünk nyereményeinkért! Ingyenes Your Body magazinnal, táplálkozási és edzés tanácsadással, valamint Ultra Loss turmix kóstolóval várunk. A standon bemutatott termékek és kiegészítők kedvezményes áron vásárolhatók meg.

www.biotechusashop.hu



Calypso Plus Kft. egy feltörekvőben lévő magyar pékség, amely ezen a napon az új, egészséges terméksaládját, a Harmóniát szeretné bemutatni. A termékeket ajánljuk mindenkinek, akinek fontos az egészségtudatos táplálkozás, diétát szeretne táplálkozástanilag értékes, de egyben finom élelmiszereket fogyasztani. Kóstold meg a Harmónia egészséges, szénhidrát-szegény pékárukat, melyek kedvezményesen meg is vásárolhatók a helyszínen.

www.calypsopekseg.hu



Keresd fel a Concept2 Regatta standját a Fitness Park területén, és próbáld ki magad 10 és 14 óra között egy evezős ergométeren! A leggyorsabb 3 női és férfi indulót a Nagyszínpadon díjazzuk 15:45-16:00 között. A nevezés minden résztvevő számára ingyenes!



A Dia-Wellness termékek csökkentett szénhidráttartalmú termékek, lisztkeverékeket, cukorhelyettesítőket, lekvárokat, magyorkrémeket, tésztákat, konyhai alapanyagokat kínálnak cukorbetegnek és fogyókúrázóknak. Ajánljuk mindazoknak, akik egészségesen szeretnék étkezni, vagy akiknek fontos a diéta.

www.m-gel.com



Női fitness-, és sportruha gyártó cég. A helyszínen kedvezményes vásárlással várunk. www.dilemma.hu



Doktor 24 Magyarország legnagyobb, innovatív egészségügyi információs rendszere, amin keresztül 133 szakterületen több mint 1000 szakorvos érhető el és foglalkozhat hozzájuk időpont. A Doktor 24 partnerei kiemelkedő színvonalú szolgáltatást nyújtó egészségügyi szakemberek, akik elhivatottak a betegközpontú orvoslás iránt. A helyszínen szűrővizsgálatokon vehetsz részt és 20 % kedvezménnyel vásárolhatod meg a Doktor 24 Egységkártyákat, amivel komplex egészségügyi szolgáltatásokat vehetsz igénybe. www.doktor24.hu



Az ország első rúdtáncos, légakrobatikával foglalkozó stúdiói. Sok éves tapasztalattal és metodikával oktatnak rúdakrobatikát, rúdtáncot és légtornát a különleges, nőies mozgásformák szerelmeseinek, a hobbitól a versenyzői szintig. Ajánljuk mindazoknak, akik kedvet érez hozzá, valamint kihívást és élményt is keresnek a mozgásban a testedzés mellett. Próbáld ki magad a helyszínen, valamint kérd kuponjainkat! www.dollhouse.hu



Kóstold meg kollagén turmixunkat vanília és eper-málna ízben! Ismerd meg legújabb Bio-, és Natúr kozmetikum családunkat! Főbb termékeinket a helyszínen is meg lehet vásárolni 10% kedvezménnyel! Dr. Lenkei Gábor legújabb könyve „Kézikönyv szépségvágyóknak” címmel pedig 2.900 Ft helyett 990 Ft-ért lehet a tiéd a helyszínen. **www.drlenkei.hu**



Move with technology! Az E-Fit pedig segítséget nyújt mindazok számára, akik sportosabb, egészségesebb, tudatos életmódra töreksenek. Nemtől, kortól függetlenül bárkinek, aki szeretne megismerni egy új, hatékony edzési lehetőséget; sportoló, és növelni teljesítményét; sportolni szeretne, de időhiányban szenved; feszebbé, formásabbá tenné testét; túlsúlytól szenved; kismama, szülés után formába hozná testét; cellulit problémával küzd; helytelen tartás okozta hátfájdalmaktól szenved; petyhüdt izomzatát szeretné feszesíteni; izületi problémával küzd. **www.e-fit.hu**



Az eisberg konyhakész termékeinek kiemelkedő minősége a professzionális, motivált csapatnak és szigorú minőségbiztosítási követelményeknek köszönhető. Az eisberg konyhakész salátáinkban azt találják, amit a természet közvetlenül nyújt. **www.salatazz.hu**



Egyedi, kis szériában gyártott női fitness-, sport-, és utcai ruházat. **www.fitdress.hu**



Fitness Akadémia - a Te iskolád! Az ország egyik legismertebb, és legelismertebb képzőközpontja, amely államilag elismert végzettséget nyújtó, és a legtöbb hallgatót oktató sportmagániskola Magyarországon. Edzéseinkkel a Fitness Akadémia Lendület Területén 2 szinten is találkozhat a 8. Coca-Cola Testébredtő Fitness Nap Fitness Parkjában: a Lendület Területen többek között G-Force és Latin Cardio Tréning órákkal ismerkedhetsz, de lesz Hexagon és BootCamp, CrossCore színpad és CrossFit is. Az aktív színpad órarendjét a 20. oldalon találod.



A Floriol ét-, és olívaolajok a legkorszerűbb táplálkozástudományi ajánlások figyelembevételével, kíméletes eljárással készülnek. Ha a kiegyensúlyozott és változatos táplálkozás ugyanolyan fontos számodra, mint az ételek finom íze, a Floriollal elégedett leszel. Standunkon lehetőség van kipróbálni extra szűz olíva olajunkat, természetesen nem önmagában, hanem egy finom salátával együtt. **www.facebook.com/floriolhu**



Sportos, divatos ruházat természetbarát, mérettartó alapanyagból. Divattrendeknek megfelelően, a legújabb divattrendek alapján. A helyszínen fel lehet próbálni a ruhákat és meg lehet rendelni a kívánt méretben és színösszeállításban. **www.freestylar.hu**



Jóga, step, zumba, zsírégető, alakformáló, body building – mindegy, hogy mi a kedvenced, a lényeg, hogy örömet leld a mozgásban... és jól tudjuk, hogy nem elégedsz meg a funkcionális sportruházattal! Te különleges vagy: Neked FRENETIC kell! Kiváló minőségű nőies és divatos fitness ruházat. Vásárolj kedvezményesen a helyszínen! **www.sportruhasat.eu**

FITNESZ PARK ÉS ÉLETMÓD EXPO



HOT IRON™

Kiállítónk a HOT IRON™ és a deepWork™ edzések egyedülállóan izgalmas és hatékony edzésrendszerének kizárólagos magyarországi partnerei. Egész nap folyamatosan lehetőség nyílik a HOT IRON™ és a deepWork™ órákon való részvételre, mely által egyedi, változatos koreográfiában, zenei élményben lesz részetek, profi előadók társaságában. Vásárolj egyedi tervezésű sportruhákat, és kiegészítőket! Az aktív színpad órarendjét a 16. oldalon találod. www.iron-system.com, www.deepworkhungary.hu, www.bodyartschool.hu

Indi-Go
DANCE AND FITNESS STYLE

Hazai készítésű, egyedi tervezésű, exclusive fitness ruházat mindenkinek, akinek a kényelem mellett az egyedi megjelenés is fontos. A helyszínen játékkal, óriási akciókkal, próbálási és vásárlási lehetőséggel várunk benneteket. www.indigostyle.hu

IWI.
International Wellness Institute
A FITNESS-WELLNESS-SPORT ISKOLA

Az IWI célkitűzése, hogy egyedülálló – EU képzési normákhoz is illeszkedő – képzési rendszere segítségével olyan fitness, wellness szakembereket készítsen fel. A standot azoknak érdemes felkeresni, akiket érdekelnek az új mozgástrening, funkcionális edzések, egyénileg és csoportosan, új funkcionális eszközöket és mozgástreningeket akarnak kipróbálni, akik továbbképzésüket fontolgatják, részletes tájékoztatást kaphatnak a standunkon, akik az élsport területén dolgoznak és szeretnék megismerni az erőnléti edzési módszereket és képzésünket. Az aktív színpad órarendjét a 18. oldalon találod. www.iwi.hu

jessica

Fitness ruházat gyártás, forgalmazás. ajánljuk azoknak, akik szeretnek az edzés alatt is csinosak és nőiesek lenni. A helyszínen akciós termékekkel várunk! www.jessica.hu

KATUSBODY
www.katusbody.hu

A standon megismerheted a Katus Attila névvel fémjelzett fitnessruházatot, amelynek célcsoportja azon nők, férfiak és gyerekek, akik a kényelmes, bőrbát, a sportoláshoz használható ruházatot kedvelik. Emellett megköszönheted a Katus Food termékcsalád tagjait, amelyek egytől egyik az egészséges életmódot követőknek ajánlottak, illetve ételmisszer érzékenyeknek szólnak, megtalálhatóak a PizzaForte és a Vitálkonyha kínálatában is. Kóstolj meg egy igazán finom és egészséges pizzát vagy játsz az értékes ajándékokért! www.katusfood.hu, www.pizzaforte.hu

KRANKING hungary

A Kranking® Hungary egy új órátípussal, a KRANKING® Cross-szal rukkolt elő, ahol egyesül a KRANKING® és a funkcionális tréning minden pozitív hatása, dinamikus köredzés 45 perces órák keretében. A KRANKING® program ismét bebizonyítja, hogy a KRANKcycle® mindent kiegészít és semmivel nem konkurál! A Fitness Park területén kialakított standon 45 perces KRANKING® – indoorcycling edzéseken is részt vehettek. Az aktív színpad órarendjét a 17. oldalon találod. www.krankinghungary.hu

NDN SPORT
www.ndnsport.com

Trendi, sportos cuccaidban nemcsak az edzőteremben villoghatsz, nőies darabokkal kombinálva megmutathatod őket akár az egész világnak. Válogass legújabb kollekcióból vagy szerezd be legelső NDN darabod standunkon! Standunkon kedvezményes vásárlási lehetőséggel várunk. www.ndnsport.com



Az Oriflame termékeinek védjegye a természetesség, emellett a hatékonyság és a folyamatos termékfejlesztés biztosítását kiemelt szempontoknak tartja. A standot ajánljuk mindkét nemnek, és minden korosztálynak – nem csak a szépségápolás, hanem az egészségmegőrzés terén is. Kóstold meg a termékeket, vegyél részt sminktanácsadáson, és nyerd! A helyszínen csatlakozhatsz az Oriflame népes szépgéptanácsadói köréhez is. hu.oriflame.com



Az Oriolus-Med Alternatív Medicina alternatív gyógyászati eljárások oktatásainak szervezésével foglalkozik, továbbá kiemelkedő minőségű orvosi és gyógyászati eszközök forgalmazását is végzi, Magyarország legnagyobb tape-szakellátója, a világhírű Kinezio-Tape egyedüli forgalmazója. Ha profi vagy amatőr sportoló vagy, esetleg izom vagy ízületi bántalmakkal küzdesz, vagy csak aggódsz saját és szeretteid egészségeért, keresd az Oriolus-Med-et bátran! A rendezvényen számos gyógyászati megoldásról lehet informálódni és azokat a helyszínen kipróbálni. www.oriolus-med.hu



FLABÉLOS-sal rázd magad formába, vagy varázsolj magadnak CHILI erős hasizmot a MEDIWEL sátrában! Kockás has, karcsúság – már napi tíz perc időráfordítással elérhető, ismerkedj meg a FLABÉLOS-sal és a CHILI-vel, amikkel mindezt megvalósíthatod! www.mediwel.hu



Olyan tudatos nők számára szolgálatunk az egészséges táplálék kiegészítőket, akik gyorsan akarnak csúcsformába kerülni. Magyarország első finom táplálékkiegészítői hozzáadott cukor és szénhidrátok nélkül. Tudatos, fogyni vágyó nők számára! Az esemény helyszínén kóstolási és vásárlási lehetőséggel várunk mindenkit! www.peakshop.hu



Az EWOPHARMA AG Képviselőtársunk standján megismerheted a PERSKINDOL termékcsaládot, amely egy orvostechnikai eszköz, hatását szakirodalmi adatok igazolják. A PERSKINDOL ACTIVE CLASSIC és COOL termékek izom- és ízületi bedörzsölő gél illóolajai, és illóolaj-komponensei révén fájdalomcsillapító hatást eredményez, amit véráramlás fokozódás és tartós melegségérzet követ. Alkalmas az izomláz, izomgörcs megelőzésére és kezelésére, sportolás utáni izom-, ill. ízületlazításra. A helyszínen masszőrök segítségével tesztelheted a termékek jótékony hatását. www.perskindol.ch



PhysioVit elsődleges célja olyan, az egészségügyi rendszerben, a wellness/fitness területén tevékenykedő szakemberek képzése, akik a legmodernebb, rehabilitációs/sportrehabilitációs képesítések birtokában hatékonyan tudják a lakosság panaszait, megbetegedéseit orvosolni, illetve aktívan részt vesznek a rehabilitációban is. Standunkon megismerheted az általunk több országban forgalmazott Nasara®, BioBalance, saferlife, Physiotape, KT Tape, Kinetix kineziológiai tapasztakat, és a "Tépd magad!" programokon ki is próbálhatjátok hatásukat. www.physio-vit.net



A 2500 négyzetméteres Prima Wellness Sportközpont a X. kerületben, a CBA Újhegy bevásárló udvarban vár modern gépparkjával, a legkülönbözőbb aerobik órákkal valamint 2 squash pályával várja a sportolni vágyó Vendégeket! A pihenést a különleges élményt nyújtó wellness szolgáltatások, valamint a legkülönbözőbb masszázstípusok biztosítják. www.primawellness.hu

FITNESZ PARK ÉS ÉLETMÓD EXPO

BaByliss
PARIS

x-epil

Az Alveola Kft. standján bemutatkozik a BaByliss Curl Secret, a világ első teljesen automatizált hajgöndörítője, mely egyedülállóan új technológiával segít Neked, hogy minden alkalommal tökéletes fűrtjeid legyenek. Emellett megismerheted az X-Epil termékeit is! Varázsold bőröd pillantok alatt selymesen simává az X-Epil Használatra kész gyantázó csíkokkal vagy válaszd az X-Epil happy roll gyantázó szettet, melyet bárhova magaddal vihetsz, így az X-Epil hatást sehol nem kell nélkülöznöd. **www.babyliss.hu, www.x-epil.hu**



stepperPerformance.hu

A standot ajánljuk órátartóknak, edzőknek, akik a legfrissebb mixekkel szeretnének dolgozni. Hallgass bele a Step Performance Aerobik Mix Cd-be a helyszínen! Több lemez vásárlása esetén rendkívüli kedvezmények várnak! Látogass el a színpadunkhoz, ahol Welcome Step, Step Flow, Step Performance, Tornaréna Step, valamint Around the Step órákon vehetsz részt. Az aktív színpad órarendjét a 19. oldalon találod. **www.stepperformance.hu**



Ha igazi újdonságra vágysz a Jóga és a Crosstréning világában, akkor neked szól a TACFIT és a Clubbell Yoga is. A TACFIT magas szinten ötvözi a kettlebell, clubbell, TRX, jump-box, medicinlabda, crosstréning gyakorlatait a funkcionális edzés módszerek szemléletével, így érve el magas erő és állóképességet, fáradástűrőképességet, ami nem csak a hétköznapi követelményeinek felel meg. Ragadd meg kedvezményes kuponjainkat, és ismerkedj meg az általunk képviselt stílusokkal! Az aktív színpad órarendjét a 23. oldalon találod. **www.clubbelyoga.hu**



Gyűjtsd a pontokat és szerezd meg az egyedi Coca-Cola Testébredő ajándékot! Az egészséges és kiegyensúlyozott életmóddért tett lépéseidet szeretnénk megjutalmazni. A Coca-Cola Testébredő sátonál jóváírjuk Neked az eseményért járó 200 Coca-Cola Testébredő pontot. Ha már regisztráltál a program hivatalos honlapján, a testebreszto.hu-n, akkor készítsd elő egyedi azonosítódát (QR kód). Szerezz plusz 50 pontot: keresd a Coca-Cola Testébredő pecsételő helyszíneket! **www.testebreszto.hu**



Az Xbox 360 konzolokat és kiegészítőket szórakoztatásra tervezték. Találd meg a saját és családod igényeinek leginkább megfelelő konzolt, és szereld fel a nagyszerű kiegészítőket gazdag tárházából válogatva a lehető legteljesebb játékelmény érdekében! Korosztálytól függetlenül ajánljuk mindenkinek, aki szeretné magát megmértetheti az egyes sportágakban, mivel az Xbox 360 Kinect játékaik mindenki számára kellemes élményt nyújtanak. A helyszínünkön lehetőség nyílik kipróbálni a látogatóknak az Xbox 360 Kinectet, főleg sportos játékokkal a rendezvény témáját követve. **www.xbox.com/hu-HU/**



A Zóna standon megtalálod Péntek Enikő nagysikerű Zóna edzés DVD sorozatát és saját tervezésű edzőruháit. Szuperhatékony zsírégető és izomépítő edzésprogramok kezdőknek és haladóknak, nőknek és férfiaknak egyaránt. Egyedi és extravágás edzőnadrágok, melegítő, shortok, szoknyák, topok, trikók, sportmelltartók. Próbafülke, tükör, mosolygós ZONA Team, ajándékok! **www.zonawebshop.hu, www.tornavideo.hu**

KÖSZÖNJÜK TÁMOGATÓINKNAK!



NÉVADÓ FŐSZPONZOR



KIEMELT TÁRSSZPONZOR



TÁRSSZPONZOR



MÉDIATÁMOGATÓK



TÁMOGATÓK



AZ ESEMÉNY FŐSZERVEZŐJE



A BSI TERVEZETT ESEMÉNYEI 2014-BEN

2014. ÁPRILIS 13.

TELEKOM VIVICITTÁ VÁROSVÉDŐ FUTÁS ÉS FÉLMARATON, BUDAPEST

2014. MÁJUS 11.

7. INTERSPORT TOUR DE TISZA-TÓ, TISZA-TAVI BRINGATLON

2014. MÁJUS 18.

19. COCA-COLA TESTÉBRESZTŐ NŐI FUTÓGÁLA, BUDAPEST

2014. MÁJUS 24.

17. KÉKES CSÚCSFUTÁS, MÁTRAFÜRED

2014. JÚNIUS 15.

21. K&H MOZDULJ! MARATON- ÉS FÉLMARATONVÁLTÓ, BUDAPEST



2014. JÚNIUS 21.

BRUTÁLFUTÁS 3.0, NYÁREGYHÁZA

2014. JÚLIUS 12.

11. E.ON DÉLIBÁB TEREP FÉLMARATON ÉS TEREPFUTÁS, HORTOBÁGY



2014. AUGUSZTUS 30.

BRUTÁLFUTÁS BUDAPEST 1.0

2014. SZEPTEMBER 14.

29. WIZZ AIR BUDAPEST FÉLMARATON



2014. OKTÓBER 12.

29. SPAR BUDAPEST MARATON® FESZTIVÁL, BUDAPEST

2014. NOVEMBER 8.

7. INTERSPORT TÚRANAP ÉS TEREPFUTÁS, BUDAPEST

2014. NOVEMBER 15-16.

11. BALATON MARATON ÉS FÉLMARATON, SIÓFOK



2014. DECEMBER 6.

MIKULÁSFUTÁS

2015. MÁRCIUS 19-22.

8. SPURI BALATON ÉS FÉLBALATON SZUPERMARATON, MARATON+

A BSI tervezett futóeseményeinek köre változhat, az időpontokat a szükséges engedélyek beszerzése után véglegesítjük.

www.futanet.hu