

Összefogással az egészségért!

Forrás: http://www.fitway.hu/index.php?module=friss_all&tid=126

A fitness szakma jövőbe tekintő képviselői tudják, hogy csak összefogással lehetséges a döntéshozókat, politikusokat meggyőzni arról, a mozgás a betegségmegelőzés hatékony és olcsó formája. Mindenképpen gyümölcsözőbb, mint a gyógyítás. Jó lenne, ha a befizetett adó egy részét helyi célokra lehetne felhasználni, például tömegsportra. Mára már számos kutatás bizonyította, hogy rendszeres mozgással, helyes táplálkozással megelőzhető az Amerikában és Európában népbetegségként emlegetett elhízás, aminek egyenes következménye a diabétesz, a magas vérnyomás, lelki problémák, önbizalomhiány.

A Lite Wellness Club, a XII. kerületi önkormányzat, az IWI (International Wellness Institute) 2010. január 20-án közös sajtótájékoztatóján megerősítette, és példákkal igazolta, hogy az összefogás lehetséges, és az eredményes munka egy egész kerület lakosainak egészséges életlehetőségét szolgálja. Az IWI biztosítja a fitness-wellness területén a minőségi szakemberképzést, hiszen erre épül a vendégek minden igényét kielégítő, megfelelően képzett kreatív edzőkkel rendelkező létesítmények fenntarthatósága. A Lite Wellness vezetői csak megfelelő minősítéssel rendelkező szakembereket alkalmaznak, és a XII. kerületi önkormányzattal való együttműködésük példa értékű. Közös céljuk minden korosztály, segítése, hogy egyenlő esélyt biztosítsanak az egészséges, kiegyensúlyozott élethez.



Zopcsák László, az IWI ügyvezetője, az EHFA (European Health and Fitness Association) tagja. Az EHFA az Európai Unióban szeretne a fitness-wellness világában átlátható, megbízható minőséget biztosítani a szakemberképzés, felnőttképzés területén. Összefogással akarnak hatni a döntéshozókra, hogy nagyobb figyelmet és több pénzt fordítsanak a betegségmegelőzésre. Üzenetüket így lehetne lefordítani, több ember, nagyobb aktivitás minél gyakrabban. Az egészséges életmód, a fitness igazi iparaggá nőtt Európában. Sok embernek ad megélhetést, kiépültek létesítményei, bevételéből jelentős adót fizet.

Az utolsó előtti pillanatban van Európa, az EHFA adatai ezt mutatják, évente 600000 ember hal meg a mozgásszegény életmód következtében. Jó, ha tudjuk, hogy a kettes-típusú diabétesz 50%-a megelőzhető lenne rendszeres mozgással, a megfelelő testsúly megőrzésével.

A 15 éven felüli korosztály 50%-a túlsúlyos vagy elhízott. A helytelen életmód miatt kialakuló betegségek kezelésére hatalmas összegeket kell költeni.

Példaként említette Zopcsák László Hollandiát, ahol a fitness területén csökkentették az ÁFÁT és az adóterheket. Angliában a kormány reklámkampányokkal hívja fel a lakosság figyelmét a fitness fontosságára.

Ladányi Zoltán az IWI szakmai vezetője a 2000 évi alapítástól tekintette át munkájukat és eredményeiket. Már 2004 óta akkreditált képzési központként működnek, és részt vesznek a felnőttképzésben is, ezt mutatja az is, hogy három programjuk került be az OKJ-s rendszerbe. Az általuk képzett edzők itthon és külföldön is megállják helyüket. Az Európai Unióban csak megfelelő oklevéllel kaphatnak állást a fitness szakemberek, ezért szerezték meg az EHFA által kidolgozott EREPS akkreditációját. Az IWI-nél végzett edzők



regisztrálhatják magukat a szervezet adatbázisába, könnyebbé válik külföldi munkavállalásuk. Mivel az IWI 2009-ben elnyerte az EHFA akkreditációját, ezért az itt végzettek megkapják az Európai Egységes Keretrendszer (EQF) tanúsítványát. Olyan újdonságokra is felhívta a figyelmet, mint az E-learning, az Interneten keresztüli tanulás, a wellness-fitness szaknyelv oktatása. A szakmai képzésben fontos a rugalmas alkalmazkodás az előrejelzésekhez. A hagyományos fitness szolgáltatások iránt kisebb lesz a kereslet, viszont nő az érdeklődés a magas színvonalú egészségfejlesztésre épülő fitness, valamint ezzel párhuzamosan az alacsony költségű lehetőségek iránt.



Vermesi Andrea szintén az IWI munkatársa, egészségfejlesztő, wellness és spa menedzser azokra a lehetőségekre hívta fel a figyelmet, amelyekkel Magyarország felveheti a versenyt Európa fejlettebb országaival. Ilyen a wellness turizmusban gyógyvizeink és gyógyszállodáink adottságainak jobb kihasználása, ezek ellátása kiváló szakemberekkel. Az európai uniós források segítséget adnak a fejlesztésre. Az IWI-ben végzett wellness és spa szakembereket a legelismertebb szállodákban, üdülőkben alkalmazzák Magyarországon

és külföldön is. Jelenleg külföldi intézményekkel állnak kapcsolatban, ami lehetővé teszi a közös képzések indítását, a csereprogramokat.

Nagy Róbert a Lite Wellness Club ügyvezetője fontosnak tartotta, hogy a cég magyar tulajdonban van, tizennyolc éves külföldi tapasztalat eredményeire építették elképzeléseiket. Megbízható minőségű fitness szolgáltatással állnak az egészségfejlesztés mellett. Csak olyan szakembereket alkalmaznak, akik az EHFA által elismert végzettséggel rendelkeznek és kreatívak, lelkesek, meg tudják tartani a vendégeket. A jövő útja csakis a fekete munka kiküszöbölése lehet, ezen a téren a Lite példát mutat.



A Lite vezetői tisztában vannak a modern társadalmakban élő emberek életmódjának hátrányaival, aminek ellensúlyozására egyetlen lehetőség a mozgás. Nem csupán a középkorúak életminőségének javításához adnak segítséget, szeretnék minél több diákot és időset is vendégül látni. A fitnessre szánt költségek a gyógyszerekével, gyógyításával összehasonlítva lényegesen kisebbek. A magyar lakosságnak meg kellene tanulni a hosszú távon való gondolkodást, megismerni az egészséges életmód előnyeit.



Garami Zsolt a Lite Wellness Club szakmai vezetője gyakorlati példákkal mutatta be elképzeléseik megvalósulását. Az eszközparkjuk önmagáért beszél, kulturált körülményeket biztosítanak és jól képzett edzőket. Ügyelnek a kiválasztásukra, elvárják tőlük a kreativitást, ötleteket, együttműködést, a vendégek megtartását. A látogatók segítésére ezen kívül szoftvert alkalmaznak. Az egyénnek megfelelő teljes körű egészségfejlesztést biztosítanak.

A személyi edzés és az aerobic is folyamatosan alakul, fejlődik, orvosok, kutatók vesznek részt a fejlesztésben. A Lite-ba érkező vendégek nem izomtömegüket szeretnék növelni, hanem fittek szeretnének lenni.

Az edzők kreatívak és karitatívak, maximálisan kiszolgálják a vendégek igényét, ami egész életforma-váltást jelent.

Kissné Baumann Gizella a XII. kerületi önkormányzat Szabadidősport Központ igazgatóhelyettese elmondta, hogy 2008 novemberében adták át ezt a házat, ez lett az alapja a Lite-tal való együttműködésnek, amit szeretnének tovább szélesíteni. Kiemelte, hogy a Hegyvidéki Önkormányzat a gazdasági helyzettel járó nehézségek ellenére is jelentős mértékben támogatja a szabadidő sportot.



Minden korosztályra figyelve alakították ki választékukat, programjaik nagy része teljesen ingyenes. A kerületben a 2009/2010-es tanévben felmenő rendszerben bevezették a mindennapos testnevelést, ami a megelőzés leghatékonyabb módja.

A diáksport érdekében rendezvényeket szerveznek. A Lite-ban szervezik a Fitt leszel, ha itt leszel programot, valamint a Fitt parádét. Ingyenes egészségügyi szűréseket rendeznek. Az ingyenes aerobic, úszás, nordic walking oktatást már 2004-től rendezik meg nagy sikerrel.

A kerületben élő 70 éven felülieknek a városmajori uszodában ingyenes úszási lehetőséget biztosítanak. A mindössze ötszáz forintért kiváltható Hegyvidék kártya a Lite Wellnessben, uszodában és még számos helyen 10%-os kedvezményt nyújt bizonyos szolgáltatások igénybevételekor.

Céljuk a lakosság életmódjának pozitív irányba történő befolyásolása.

A három különböző szervezet összefogása példamutató, és azért lehet eredményes, mert céljuk azonos.

Több ember, több mozgás gyakrabban!