

Grali o Puchar Przewodniczącej Rady Powiatu w Ostrzeszowie



przyznano nagrody rzeczowe. Organizatorem turnieju był p. Dawid Sobieraj.
Nagrody i Puchary ufundowali: pani Marianna Powązka, Starostwo Powiatowe w Ostrzeszowie, Kryta Pływalnia „Oceanik” w Ostrzeszowie, sklep sportowy pani Kozłowskiej w Ostrzeszowie, sklep sportowy „ALGA” w Ostrzeszowie, Pub-Kregielnia „Klif” w Ostrzeszowie, Solarium Damiana i Bożeny Dziwińskich w Grabowie.

Sport może zmienić Twoje życie



Tekst sponsorowany

f**abryka** mocy
siłownia & fitness

Kiedy pytamy się kobiet czy mężczyzn, dlaczego warto uprawiać sport, wszyscy zgodnie odpowiadają: żeby schudnąć. Po chwili większość z zapytanych dodaje jednak: ruch wzmacnia serce i zapobiega zawałom. Choć większość z nas wie, że to nie wszystkie zalety aktywności fizycznej, nikt z nas nie może sobie przypomnieć innych. Prawda jest taka, że nawet najmniejszy wysiłek fizyczny w czasach, kiedy większość z nas pół życia siedzi, może stać się dla nas najlepszym lekarstwem. Te trzy powody powinny nas już skłonić do wybrania schodów zamiast windy. Potrzebujesz kolejnej zachęty? Przeczytaj do końca, a potem sprawdź w praktyce, jak nawet kilka minut ruchu działa na Ciebie.

Po pierwsze, **ruch ułatwia koncentrację**. Amerykańscy badacze już dawno udowodnili, że większą zdolność zapamiętywania miały osoby, które biegały, niż osoby pozbawione ruchu. Wyjaśnienie jest proste: przyspieszone bicie serca dostarcza krew do mózgu, dostarczając mu więcej tlenu i składników odżywczych. Co więcej, regularny ruch przyczynia się do powstawania nowych połączeń nerwowych w mózgu, co przekłada się na lepszą pamięć i zdolność koncentracji.

Ruch wpływa na poprawę naszego wzroku, jest też doskonałym lekarstwem na bezsenność. Potwierdziły to eksperymenty, podczas których udowodniono, że wykonywane wieczorem czy w południe ćwiczenia na siłowni pomagają osiągnąć fazę snu głębokiego bez względu na wiek. **Sport łagodzi ból.** Wydaje się niemożliwe? A jednak. Gdy po ciężkim dniu w pracy boli Cię kręgosłup, sięgasz po tabletkę i kładziesz się do łóżka. To największy błąd, jaki popełniasz. Wystarczy wykonać kilka prostych ćwiczeń na siłowni, aby zmniejszyć dolegliwości o 25 proc. Ćwiczenia nie tylko rozluźnią napięte

i przykurczone mięśnie, ale też spowodują uwolnienie endorfin, które są naturalnym środkiem przeciwbólowym.

Po wtóre, **ruch podnosi odporność.** Osoby chodzące na aerobik kilka razy w tygodniu trzy razy rzadziej chorują na grype i przeziębienie niż ludzie, którzy robią tylko ćwiczenia rozciągające raz w tygodniu. **Chcesz wyglądać sexy?** To proste. Zapisz się na siłownię. Dzięki treningowi możesz odkryć i polubić swoje ciało. Ćwiczenia mają jeszcze jedną zaletę – zwiększają ukrwienie narządów płciowych, dzięki czemu seks staje się bardziej satysfakcjonujący.

Czujesz się ospały, brakuje Ci energii? Najlepszym lekarstwem nawet i na Twoje zmartwienia jest sport. **Nawet 12 minut energicznych ćwiczeń rano może podkręcić metabolizm i dać Ci zastrzyk energii na cały dzień.** To zasługa hormonów, które wydzielają się podczas ruchu, m.in. dopaminy i serotoniny. Pierwszy działa pobudzająco, a drugi poprawia nastrój.

Przekonaliśmy Cię? Jeżeli tak, to złap za telefon i zadzwoni do nas w środę 1 lutego, w godz. 12.00-13.00 - **tel. 667899706.**

Dziesięć pierwszych osób otrzyma darmowe wejściówki do siłowni-fitness „Fabryka Mocy”, zlokalizowanej na ul. Grunwaldzkiej 58 w Ostrzeszowie, otwartej w godzinach pon. - pt. 8-12; 14-21:30, sobota 10-19. U nas doradzają oraz prowadzą Cię dyplomowani instruktorzy i dietetyczka.

Powierzchnia „Fabryki Mocy” mierzy ponad 360 metrów kwadratowych. Do Państwa dyspozycji oferujemy profesjonalną Siłownię&stretching zajęcia fitness oraz Zumbę. Więcej na naszej stronie internetowej www.fabrykamocy.com

To jednak nie wszystko - specjalnie dla czytelników „Czasu Ostrzeszowskiego” przygotowaliśmy specjalną ofertę: osoby, które przyjdą do nas z wyciętym z gazety logo (patrz wyżej), otrzymają zniżkę do 20%.

Taka okazja, żeby zacząć zdrowy tryb życia, może się już nie powtórzyć!!! Zapraszamy!



22.01 br. w sali gimnastycznej przy Gimnazjum im. Polskich Olimpijczyków w Kraszewicach odbył się inauguracyjny **Turniej Halowej Piłki Nożnej o Puchar Przewodniczącej Rady Powiatu w Ostrzeszowie.**

Ogromne zainteresowanie imprezą przyciągnęło do Kraszewic aż 11 drużyn z naszego terenu.

Po kilkugodzinnych zmaganiach najlepsi okazali się zawodnicy z **Grabowa – KKS „Doktorzy”,** którzy w finale pokonali **DLGzD z Kraszewic.** Na trzecim miejscu uplasowała się ekipa **„ORLIK” Team z Mikstatu.**

Oprócz wyróżnień drużynowych, przyznano także wyróżnienia indywidualne.

I tak, za najlepszego bramkarza uznano **Radosława Puchałę (KKS „Doktorzy” Grabów),** najlepszym strzelcem został **Marcin Zabiegała (DLGzD Kraszewice),** a najlepszym zawodnikiem **Damian Palat** z zespołu **Gimnazjum Kraszewice.**

Puchary i nagrody wręczyła sama przewodnicząca Rady Powiatu **p. Marianna Powązka** w towarzystwie gospodarza obiektu i dyrektora tamtejszego gimnazjum **p. Marii Sobieraj.**

Podczas turnieju wybrano i nagrodzono także zawodnika, który strzelił najszybciej bramkę. Tytuł ten przypadł **Dominikowi Wabnikowi (Nieborak Team)** – Dominik na strzelenie bramki potrzebował zaledwie 5 sekund!

Zawodnikiem grającym najbardziej fair play został **Michał Wróblewski (KKS „Doktorzy”).** Natomiast umiejętnością najdokładniejszego strzału popisał się **Radosław Kocemba (DLGzD),** który w przerwie między meczami wygrał konkurs strzałów na bramkę z różnymi odległościami.

Atrakcją turnieju był także, przeprowadzony przez **p. Adama Wieczorka (sklep sportowy „ALGA”)** konkurs wiedzy o polskiej lidze, za który również





VICTORIA CUP 2012

TURNIEJ HALOWY PIŁKI NOŻNEJ

wielkie sportowe wydarzenie

4 luty - sobota
od 9 do 13 - junior starszy (rocznik 1993 i młodszy)
od 14 do 18 - junior młodszy (rocznik 1996-1997)

5 luty - niedziela
od 9 do 13 - trampkarz młodszy (rocznik 1998-1999)
od 14 do 18 - młodzik młodszy (rocznik 2000 i młodszy)

10 luty - piątek
od 12 do 15 - żaki (rocznik 2002 i młodszy)
11 luty - sobota
od 9 do 13 - orlik (rocznik 2001 i młodszy)

Miejsce: hala sportowa przy Gimnazjum nr 2
ul. Piastowska 3



W turnieju weźmie udział ponad 40 drużyn

Zapraszamy wszystkich kibiców i sympatyków piłki nożnej

patron medialny: **CZAS OSTRZESZOWSKI**

Tańcz z nami, tańcz, baw się i śmieć, ćwicz śmiało i nie poddawaj się;-)

Najlepsze fitnesski w mieście zapraszają na profesjonalne zajęcia fitness. W naszej ofercie każdy znajdzie coś dla siebie, są zajęcia dla osób o obniżonej kondycji fizycznej, dla senierek, również dzieci mogą uczestniczyć i dbać o swoje zdrowie od poczatku.

ZUMBA to połączenie tańca i fitnessu. Energetyczna, porywająca muzyka, łatwe kroki, świetna zabawa spowoduje, że efektywnie wyrzeźbisz sylwetkę i odstresujesz się przy rytmach salsy, merengue, cumbi, reggaeton czy rock and roll lub popularnej lambadzie.

Już w lutym organizujemy **IV Ostrzeszowskie Warsztaty Fitness** pt. **Hawajska ZUMBA Party**, na które serdecznie zapraszamy wszystkich chętnych, również osoby, które jeszcze nie miały okazji tańczyć z nami na Zumbie. Będzie wesoło, tanecznie, kolorowo – karnawałowe szaleństwo. Dla dzieci i młodzieży przewidujemy zniżki. Bilety do nabycia u instruktorów. Więcej informacji wkrótce na naszej stronie.

Przyszłe MAMY zachęcamy do uczestniczenia w zajęciach **AKTYWNE 9**

MIESIĘCY, aby wykorzystwały czas ciąży na przygotowanie się do porodu, a także szybkiego powrotu do formy po ciąży. Ćwiczenia z dużymi i małymi piłkami wzmocnią mięśnie, a odprężą kręgosłup, co jest niezbędne kobietom w ciąży. Grupa dopiero się tworzy, zbieramy zapisy. Nowe metody treningowe, które stosujemy na zajęciach Bosu, Super Shape i ABT (brzuch, uda, pośladki) z pewnością przyniosą pozytywne i zaskakujące efekty.

Na takich zajęciach można spalić aż 600 kcal, rzeźbiąc przy okazji swoją sylwetkę. Wzmocnisz, rozciągniesz kręgosłup i całe ciało na zajęciach **JOGI** z dyplomowanymi nauczycielami. Zyskasz świadomość własnego ciała, odprężysz plecy, uelastyczysz sylwetkę na zajęciach Pilates.

Od lutego wprowadzamy **karnety rodzinne**, aby na naszych zajęciach razem mogły ćwiczyć mamy, dzieci, babci, siostry, oczywiście po niż-



szych cenach. **Doświadczenie**, wiedza i ciągłe doskonalenie to nasze atuty, a także uśmiech, indywidualne podejście, przyjemna atmosfera. Duża przestrzeń, lustra, dobre nagłośnienie to komfort i wygoda dla wszystkich ćwiczących, którzy zdecydują się ćwiczyć z nami w sali gimnastycznej Zespołu Szkół nr 3.

Więcej informacji znajdziesz na naszej stronie www.fit-2.pl.
Asia – tel.692 744 026
Fit-2 Fitness na wysokim poziomie.