



# ORSZÁGOS GYALOGLÓ NAP

Veszprém/Balaton Európa Sportrégiója projekt részeként

**Kolostorok és Kertek rendezvénytér**

(8200 Veszprém, Veszprémvölgyi u. 68.)

## NAGYSZÍNPADI PROGRAMOK

### 9.30 Ünnepestyes megnyitó

*Sótonyi Mónika alpolgármester*

*Monzpart Zsolt elnök*

### 9.45 Emlékfa ültetése

### 10.00 - 11.15 Interjú és I. Kerekasztal beszélgetés: Mozgás és motiváció

**Mizsér Attila** olimpiai bajnok öttusázó, motivációs tréner, **Kovács Balázs** a Magyar Tájékozódási Futó Szövetség elnöke, a Monzpart Sarolta Egészséges Életmódért Alapítvány kuratóriumi tagja, **Molnár Renáta** Cor-Way Egészségprogram-módszer alapítója, Mentálhigiénés szakember, nemzetközileg akkreditált coach, személyi edző, nordic walking tréner, **Sebestyén Andrea** Aktív Idősödés Szaktanácsadó, Longevity mentor, Csikung-, Arctorna- és Nordic Walking oktató, a NeuroVital Akadémia alapítója, **Monzpart Zsolt** a Monzpart Sarolta Egészséges Életmódért Alapítvány elnöke

- *A rendszeres és társaságban végzett mozgás, gyaloglás előnyei*
- *Tanácsok a rendszeres mozgást most kezdőknek*
- *A természetben végzett mozgás öröme*
- *Az élethosszig tartó sportolás szemlélete*
- *A fizikai és mentális kihívás összhangja*
- *Motiváció: saját mozgással, egészséggel kapcsolatos történetek megosztása. Életmódváltás, Módszertani ajánlások*

*A beszélgetést moderálja: Eperjesi Amina*

#### **11.45 - 12.15 Örömtánc bemutató és közös örömtánc**

Helmeczi Zsuzsanna szenior örömtánc-oktató, a SZÖTE Közép-Dunántúl régió mentora

#### **12.30 - 13.45 II. Kerekasztal beszélgetés: Minden-kor fitten**

**Dr. Cs. Szabó Zsuzsa** házi orvos, sportorvos, Csongrád-Csanád vármegyei kollegiális szakmai vezető, az SZTE Magatartástudományi Intézet, a Mozgás Receptre program tudományos szakértője, **Kovács Kriszta** szenior mozgásszakértő, aktív idősödés szaktanácsadó, **Vass Bence** dietetikus, sportedző, a Kapos Medical Egészségakadémia Szakmai vezetője, **Nagy-Bana Zsanett** mentálhigiénés prevenció specialista, szociálgerontológus, active ageing szenior tréner, valamint komplex mozgás- és táncterapeuta és szeniorörömtánc-oktató

- *Étkezési és Életmód tanácsok*
- *Kontrollált étkezés és rendszeres mozgás. Mi segít? Mitől lesz könnyebb elkezdeni? Mit javasol egy orvos?*
- *Mozgásban biztonságban – hogyan őrizzük meg testi épségünket otthon és gyaloglás közben?*
- *Test-lélek-szellem egészsége, személyes példák, módszertani ajánlások*

*A beszélgetést moderálja: Péter Attila*

#### **14.45 Átmozgató bemelegítés után KÖZÖS GYALOGLÁS (5 km)**

## **PÁRHUZAMOS PROGRAMOK**

### **MOZGÁS SZÍNPAD PROGRAMJAI**

#### **10.00 - 10.15 Gyakorlati bemutató a bemelegítésre, nyújtásra**

**Kolonics Vera** Kertvárosi Nordic Sportkedvelő és Életmód Egyesület tagja, nordic walking instruktorként, sportoktató és **Bisztrai György** Kertvárosi Nordic Sportkedvelő és Életmód Egyesület elnöke nordic walking instruktorként, sportoktató

#### **10.30 - 11.00 Táncterápia**

**Nagy-Bana Zsanett** mentálhigiénés prevenció specialista, szociálgerontológus, active ageing szenior tréner, valamint komplex mozgás- és táncterapeuta és szenior örömtánc-oktató

#### **11.15 - 11.45 Szenior torna**

**Félegyházi Éva** a MoSa Gyalogló Klubhálózat országos vezetője, klubvezető, a Tarjáni Szabadidősport Egyesület elnöke, személyi-, szenior edző, nordic walking oktató, egészségügyi fitness szakértő

**12.00 - 12.30 Fialító Mozgáskoktél - NeuroVital Mozgásmix - Komplex agy és testaktiváló vitalitástréning** (Komplex agy és testaktiváló vitalitástréning)

**Sebestyén Andrea** Aktív Idősödés Szaktanácsadó, Longevity mentor, Csikung-, Arctorna- és Nordic Walking oktató, a NeuroVital Akadémia alapítója

## **EGYÉB PROGRAMOK**

### **10.00 Egészségügyi felmérés**

A Mozdulnék Sportlabor ingyenes egészségügyi felmérést és tanácsadást végez a rendezvény ideje alatt (óránként, több csoportban, előzetes regisztráció alapján).

Testösszetétel mérés inbody készülékkel sport és életmód tanácsadással, reakció mérés blaze poddal, egyensúly teszt ami kifejezetten fontos a biztonságos gyaloglashoz; ér állapot mérés arteriograffal)

### **10.15 Nordic Walking 1.0 - Ismerkedés a Nordic Walking alapjaival**

(óránként, több csoportban, előzetes regisztráció alapján)

### **10.30 Tájgyaloglás**

Tájfutó térképpel kell előre kihelyezett pontokat a terepen megtalálni gyalogolva egyénileg, vagy kisebb csoportokban kezdő (800 méter, 0 szint, 5 ellenőrző pont) és haladó (2000 méter, 50 m szint, 8 ellenőrző pont) pályákon.

(fél óránként, több csoportban, a helyszínen is lehetőség lesz csatlakozni)

### **10.30 és 15.00 Várostörténeti séta helyi idegenvezetővel**

(előzetes regisztráció alapján)

### **10.30 - 14.30 Népi játékok**

A résztvevők megismerkedhetnek kreatív, népi hagyományokat idéző, szórakoztató és egyben gondolkodtató játékokkal.

*Regisztráció a programra 2026. július 31-ig: <https://forms.gle/aKDChP2tg9qcXwY88>*

*Az esemény fővédnöke: Porga Gyula polgármester*

*A programváltoztatás jogát fenntartjuk!*