



## Do zobaczenia za rok!



Trwający tydzień jest pierwszym od dwóch miesięcy, gdy we wtorkowe popołudnie nie spotykamy się z brzeszczankami na wspólnych treningach. Czas na krótkie podsumowanie a także spojrzenie w przyszłość.

Wakacyjne wtorki zarezerwowane były bowiem na działania w ramach akcji „Wyjdź z nami na trening”, odbywającej się cyklicznie na terenach zielonych przed Regionalnym Centrum Kulturalno-Bibliotecznym. Pod okiem doświadczonej instruktorki, **Klaudii Jeleń**, chętni mieszkańcy mogli wypróbować różnorodne formy ćwiczeń - od intensywnej *tabaty* przez *total body conditioning*, po wyciszający *deep work*. Zajęcia miały na celu propagowanie zdrowego stylu życia w czasie wolnym.

Darmowe, plenerowe treningi fitness okazały się prawdziwym sukcesem. Frekwencja rosła z każdym tygodniem, a entuzjazm uczestników nie malał. Z uwagi na kapryśną lipcową pogodę (dwa spotkania musiały zostać odwołane z powodu deszczu), inicjatywa na dobre rozkręciła się dopiero w sierpniu - była już na tyle rozpropagowana i rozpoznawalna, że liczba ćwiczących pań dochodziła do ok. 100 osób dorosłych i ok. 50 dzieci.

Ogromny wkład w powodzenie całej akcji miały specjalistki z grupy **Fiku Miku p. Klaudii Solak**, które zapewniły dzieciom kreatywną i pełną fantazji zabawę, pozwalając rodzicom na pełne skupienie się na treningu. Profesjonalne animatorki zadbały o to, by najmłodszy poczuli się swobodnie, przyswoiły ciekawe informacje i przede wszystkim poznały nowe osoby – nie w wirtualnym, a realnym świecie. – *Uważam, że wakacje powinny być aktywne, a nie spędzone przed ekranami telewizora czy smartfona. Wiele mam chciałoby wyjść na trening i poćwiczyć, ale nie do końca ma taką możliwość, dlatego uznałam, że skoro mamy organizować treningi, muszą one odbywać się w taki sposób, aby dzieci były w tym czasie pod profesjonalną opieką. Frekwencja pokazała, że to dobre rozwiązanie* – mówi dyrektor wydziału Strategii i Rozwoju Urzędu Miejskiego **Barbara Kuczek**, która wraz z Klaudią Jeleń była inicjatorką wakacyjnych treningów.

Obsługę techniczną całej akcji, a więc rozstawienie plenerowej sceny, muzykę i odpowiednie nagłośnienie zapewnili pracownicy **Miejskiego Ośrodka Kultury w Brzesku**.

- *Przeniesienie treningów na plener, powinno pomóc w integracji mieszkańców Brzeska a przy okazji będzie okazją do promocji sportu* - cytował trenerkę wakacyjny BIM i wydaje się, że cel ten został osiągnięty z nawiązką. Tuż po zakończeniu ostatniego wakacyjnego treningu, pojawiły się pytania czy podobna inicjatywa odbędzie się również w przyszłym roku. Pani Barbara nie ma wątpliwości – *Odpowiedź może być tylko jedna. Widzimy się za rok w tym samym miejscu i z tą samą ekipą, choć nie ukrywam, że mamy już w zanadrzu kilka nowych pomysłów.*

fot. Krzysztof „Flesz” Wasyłek

---

Źródło: <https://www.brzesko.pl/aktualnosc/88276,do-zobaczenia-za-rok>

Data wydruku: 2026-05-04 14:14:22