

Tytuł projektu: Z głową po zdrowie – bieganie na Uroczysku

Lokalizacja:

Uroczysko Lublinek – teren leśny i spacerowy chętnie odwiedzany przez mieszkańców Łodzi i okolic.

„**Z głową po zdrowie – bieganie na Uroczysku**” to cykl otwartych, bezpłatnych spotkań biegowych z wykwalifikowanym trenerem, odbywających się na terenie Uroczyska w okresie letnim. Projekt skierowany jest do mieszkańców w różnym wieku i o różnym poziomie kondycji fizycznej – także dla osób początkujących.

Każde spotkanie będzie trwało około 1,5 godziny i będzie obejmować:

- rozgrzewkę z trenerem,
- spokojny trucht lub marszobiegi dostosowany do możliwości grupy,
- rozciąganie i elementy regeneracji po biegu,
- edukacyjne wskazówki dotyczące techniki biegu, oddychania i profilaktyki kontuzji.

Cykl ma na celu przygotowanie uczestników do samodzielnego przebiegnięcia 5 km bez zatrzymywania się – z głową i w dobrym zdrowiu.

Spotkania będą miały charakter otwarty – bez zapisów i bez względu na poziom zaawansowania. Mile widziani są zarówno początkujący, jak i osoby wracające do aktywności fizycznej. Treningi będą prowadzone w przyjaznej atmosferze, sprzyjającej integracji sąsiedzkiej.

Liczba i czas trwania spotkań:

- **9 spotkań**
- **1 raz w tygodniu**
- **Czas trwania: ok. 90 minut**
- **Termin: maj – czerwiec (dokładne dni zostaną ustalone po wyborze projektu)**

Uczestnicy:

- Dorośli i młodzież (mile widziane są rodziny z dziećmi)
- Brak wymagań kondycyjnych – **program od podstaw**

Tytuł projektu: Z głową po zdrowie – bieganie na Uroczysku

Orientacyjny kosztorys:

Pozycja	Koszt jednostkowy	Ilość	Suma
Wynagrodzenie trenera (1,5 h x 9 spotkań)	350 zł	9	3150 zł
Ubezpieczenie uczestników (NNW)	10 zł	50 osób	500 zł
Zakup wody mineralnej i drobnych przekąsek regeneracyjnych	100 zł	9	900 zł
Materiały informacyjne i promocyjne (plakaty, ulotki, online)	-	-	400 zł
Rezerwa na sprzęt sportowy / techniczny (maty, taśmy, stoper)	-	-	500 zł
RAZEM			5 450zł (szacunkowo)