

Taniec, akrobatyka

Trening Integracyjny w WOSiR Drzonków. W minioną sobotę tj. 18.10.2025 w hali tenisowej WOSiR Drzonków odbyło się wyjątkowe wydarzenie sportowe - Trening Integracyjny Sportowego Klubu Tanecznego Mega Dance. Było to niesamowite spotkanie, w którym udział wzięło aż 460 uczestników – podzielonych na dwie grupy: pierwsza o godz. 10:00, druga o godz. 12:00. Trening rozpoczął się wspólną rozgrzewką i ćwiczeniami rodzic-dziecko. Następnie uczestnicy sprawdzali swoje możliwości na 12 profesjonalnych stacjach testowych przygotowanych we współpracy z Katedrą Sportu i Promocji Zdrowia Uniwersytetu Zielonogórskiego. Przeprowadzono m.in.: pomiary siły ramion (pompki), wyskok dosiężny i skok w dal, bieg wahadłowy na czas, burpees (wytrzymałość siłowa), próbę gibkości (skłon w przód), test równowagi Y-balance, siłę mięśni brzucha, rąk i nóg, czas reakcji, a także testy wydolności aerobowej. Każdy z uczestników otrzymał indywidualną kartę wyników, a ci, którzy podali adres e-mail – także zestawienie porównawcze z całą grupą. Podczas wydarzenia cennego wsparcia udzielali specjaliści: Łukasz Salamon – fizjoterapeuta, który prowadził konsultacje zdrowotne, udzielał porad dotyczących profilaktyki urazów i dbania o sprawność, Alicja Cygańska – dietetyk i trenerka SKT Mega Dance, która w kąciek dietetycznym omawiała podstawy zdrowego odżywiania i wykonywała analizy składu ciała. W wydarzeniu uczestniczyło 12 trenerów Mega Dance oraz ponad 20 wolontariuszy, którzy wspierali organizację całego przedsięwzięcia. Ogromne podziękowania kierujemy również do pracowników WOSiR Drzonków, którzy zapewnili profesjonalne warunki i pełne wsparcie techniczne. Cel wydarzenia był jasny: promować aktywność ruchową, wzmacniać więzi rodzinne i klubowe, uczyć zdrowej rywalizacji i wspólnej zabawy w duchu fair play. To także okazja, by rodzice mogli nie tylko obserwować, ale i trenować razem ze swoimi dziećmi – tworząc wyjątkowe wspomnienia i budując sportową społeczność Mega Dance. Dziękujemy wszystkim uczestnikom za energię i zaangażowanie, trenerom za świetną pracę i rodzicom za obecność na parkiecie. Takie wydarzenia pokazują, jak ogromną siłą jest wspólnota sportowa! Zobacz galerię zdjęć <https://www.facebook.com/share/p/1EG4Mwjxme/>