

# Poćwicz i pomóż

Data publikacji: 26.03.2014 19:40

Będzie można aktywnie spędzić czas a przy okazji pomóc potrzebującemu. W sobotę 5 kwietnia odbędzie się I Skoczowski Maraton Fitness.

□  
Adrian Andrzejewski ma 29 lat. W sierpniu zeszłego roku uległ ciężkiemu wypadkowi samochodowemu. Więcej o mówiliśmy w materiale [Adrian zbiera na protezę oraz Szczesniak zaśpiewał dla Adriana](#) Adrian jest pod opieką specjalistów. Potrzebuje jednak stałej rehabilitacji a największym wydatkiem w tej chwili jest zakup kosztownej protezy.

Po koncercie charytatywnym w Cieszynie, przyszedł czas na kolejną akcja na rzecz potrzebującego. Będzie to Pierwszy Skoczowski Maraton Fitness. Odbędzie się on 5 kwietnia w hali sportowej przy Stadionie Miejskim (ul. Sportowa 6 w Skoczowie)

**Zajęcia będą wzmacniające, typowo fitness** – mówi Gabriela Rozmus, jedna z prowadzących ćwiczenia. **Każdy znajdzie coś ciekawego dla siebie, ćwiczenia będą różne, również powiązane z zajęciami w szybszym tempie. Będzie trening interwałowy, dzięki niemu szybciej spala się tkankę tłuszczową. Trenować będziemy również rzeźbę ciała.**- dodaje. Będą również zajęcia z elementami boksu. Wiele osób zapewne przyciągnie zumba.

Organizatorzy proszą zabrać ze sobą obuwie zmienne, ręcznik, wodę, a jeśli ktoś posiada, to również matę do ćwiczeń. **Oczywiście zapraszamy nie tylko panie, panowie również mogą z tych zajęć skorzystać** – dodaje Rozmus.

**Chcemy w taki sposób pomóc** – mówi Jan Szczyпка ze Skoczowskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji. **Udostępniamy halę, mam nadzieję, że wiele osób skorzysta z naszego zaproszenia.** - dodaje.

Maraton to blisko cztery godziny dobrej zabawy i porządnego wysiłku. Początek zaplanowano na godzinę 15.00 w sobotę 5 kwietnia. Wstępem na zajęcia będzie dowolny datek na rzecz Adriana.

**Jan Bacza**