

## NASI TRENERZY

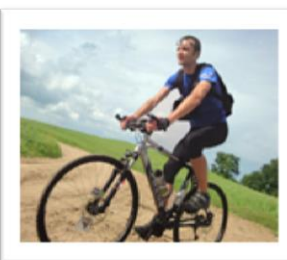


Trening ogólnorozwojowy: **Marta Bonar** - mgr wychowania fizycznego. Instruktor fitness od 2000 roku. Prowadzi zajęcia grupowe i personalne w kilku olsztyńskich fitness klubach. Specjalizuje się w formach wzmacniających oraz pilates & stretching. Jej zajęcia to zastrzyk pozytywnej energii i moc endorfin.

Uwielbia sport na świeżym powietrzu, o czym przekonali się już uczestnicy treningów z „Fit Nie Fat”.



Trening biegowy: **Tomasz Domżański** - maratończyk, instruktor lekkiej atletyki i triathlonu. Organizator imprez biegowych, manager sportu. Ambasador marki ASICS.



Trening rowerowy: **Miroslaw Arczak** doświadczony instruktor kolarstwa i turystyki rowerowej, niestrudzony propagator rekreacji rowerowej wśród mieszkańców Olsztyna. Współtwórca projektu „Olsztyn. Aktywnie!” i organizator licznych imprez.



Wykład: **Marzena Mogielnicka-Brzozowska** - pasjonatka wiedzy o leczniczych właściwościach żywności i możliwościach samouzdrawiania organizmu. Wieloletni wykładowca Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego.

Certyfikowany terapeuta pracy z ciałem.



Wykład: **Małgorzata Obara-Golebiowska**, doktor nauk humanistycznych, wykładowca Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, psycholog oraz psychoterapeuta poznawczo-behawioralny, naukowo oraz zawodowo zajmujący się terapią zaburzeń psychicznych oraz *psychologicznymi aspektami leczenia otyłości.*



# GRAFIK ZAJĘĆ

## akcji „Obudź borsuka”

<p><b>21 marca</b> wtorek <b>START</b> zapisz się/ info na <a href="http://www.wfosigw.olsztyn.pl">www.wfosigw.olsztyn.pl</a> <a href="http://fitniefat.pl">fitniefat.pl</a></p>	<p><b>28 marca</b> wtorek 18.00 <b>trening ogólnorozwojowy</b> Marta Bonar Jezioro Długie, Kładka Żubra</p>	<p><b>30 marca</b> czwartek 18.00 <b>trening rowerowy</b> Mirośław Arczak Jezioro Długie, Kładka Żubra</p>
<p><b>4 kwietnia</b> wtorek 18.00 <b>trening ogólnorozwojowy</b> Marta Bonar Jezioro Długie, Kładka Żubra</p>	<p><b>11 kwietnia</b> wtorek 18.00 <b>trening biegowy</b> Tomasz Domżański Jezioro Długie, Kładka Żubra</p>	<p><b>12 kwietnia</b> środa 18.00 <b>wykład</b> Marzena Mogielnicka-Brzozowska <i>Co to jest gluten? Skąd się bierze i jak wpływa na funkcje organizmu.</i> ul. Okopowa 15 Stowarzyszenie Społ. – Kulturalne „Pojezierze”</p>
<p><b>13 kwietnia</b> czwartek 18.00 <b>trening rowerowy</b> Mirośław Arczak Jezioro Długie, Kładka Żubra</p>	<p><b>18 kwietnia</b> wtorek 18.00 <b>trening ogólnorozwojowy</b> Marta Bonar Jezioro Długie, Kładka Żubra</p>	<p><b>19 kwietnia</b> środa 18.00 <b>wykład</b> Marzena Mogielnicka-Brzozowska <i>Znaczenie cukru dla organizmu człowieka. Nie każdy cukier krzepi.</i> ul. Okopowa 15 Stowarzyszenie Społ. – Kulturalne „Pojezierze”</p>
<p><b>21 kwietnia</b> piątek 16.00 - 18.00 <b>Dzień Otwarty</b> Oddziału Leczenia Otyłości dla uczestników akcji „Obudź borsuka” Aleja Wojska Polskiego 30</p>	<p><b>25 kwietnia</b> wtorek 18.00 <b>trening biegowy</b> Tomasz Domżański Jezioro Długie, Kładka Żubra</p>	<p><b>26 kwietnia</b> środa 18.00 <b>wykład</b> Marzena Mogielnicka-Brzozowska <i>Co z tym tłuszczem? Jeść czy nie jeść?</i> ul. Okopowa 15 Stowarzyszenie Społ. – Kulturalne „Pojezierze”</p>
<p><b>27 kwietnia</b> czwartek 18.00 <b>trening rowerowy</b> Mirośław Arczak Jezioro Długie, Kładka Żubra</p>	<p><b>9 maja</b> wtorek 18.00 <b>trening biegowy</b> Tomasz Domżański Słoneczna Polana nad jez. Ukiel</p>	<p><b>10 maja</b> środa 18.00 <b>wykład</b> Marzena Mogielnicka-Brzozowska <i>Siła roślin - wsparcie zdrowia organizmu.</i> ul. Okopowa 15 Stowarzyszenie Społ. – Kulturalne „Pojezierze”</p>
<p><b>11 maja</b> czwartek 18.00 <b>trening rowerowy</b> Mirośław Arczak Słoneczna Polana nad jez. Ukiel</p>	<p><b>16 maja</b> wtorek 18.00 <b>trening ogólnorozwojowy</b> Marta Bonar Jezioro Długie, Kładka Żubra</p>	<p><b>17 maja</b> wtorek 16.30 <b>wykład</b> Małgorzata Obara-Gołębiowska <i>Psychologia i zdrowie</i> Miejski Szpital Zespolony, ul. Niepodległości 44 sala konferencyjna im. J. Janowicza</p>
<p><b>21 maja</b> niedziela <b>FINAL</b> akcji „Obudź borsuka”, bieg na 2 km, podczas imprezy plenerowej <b>ekoSTART</b>, która odbędzie się <b>w Olsztynie na Lotnisku Dajtki, na 13 Rotariańskiej Majówce Lotniczej.</b></p>		

Zgłoszenia przyjmujemy elektronicznie od 21 marca do wyczerpania miejsc (max. liczba uczestników 50 osób).

Formularz zgłoszeniowy do pobrania ze stron [www.wfosigw.olsztyn.pl](http://www.wfosigw.olsztyn.pl) [www.fitniefat.pl](http://www.fitniefat.pl)

[www.wfosigw.olsztyn.pl](http://www.wfosigw.olsztyn.pl)

ORGANIZATORZY AKCJI

[www.fitniefat.pl](http://www.fitniefat.pl)

PARTNER AKCJI

