

Kondiční cvičení v ZŠ

1. Cíl projektu:

- aktivní trávení volného času mládeže, rodin a občanů města a blízkého okolí
- posílení rodinných vazeb
- poskytnutí možnosti celoročního bezplatného kondičního cvičení

2. Cílové skupiny:

- žáci a zaměstnanci ZŠ a MŠ Hoštka
- zaměstnanci Mondi Štětí a.s.
- občané Hoštky
- organizace a firmy působící v Hoštce a okolí

3. Zdůvodnění projektu:

- prevence jednostranného zatěžování těla
- náprava chybného držení těla
- posílení ochabujících svalových skupin a protahování zkrácených svalových skupin
- prevence rizikového chování dětí a mládeže

4. Partneři projektu:

- ZŠ a MŠ Hoštka
- Mondi Štětí, a. s.

5. Finanční zabezpečení:

- město Hoštka
- ZŠ a MŠ Hoštka
- Mondi Štětí, a. s.

6. Časový harmonogram projektu:

- rekonstrukce stávající posilovny v ZŠ- červenec, srpen 2017
- nabídka a vlastní realizace kondičního cvičení pod vedením kvalifikovaných instruktorů září 2017- srpen 2022

7. Rozpočet projektu:

7.1. Rekonstrukce stávající posilovny ZŠ- stavební část- 100 000Kč,- Kč

- 7.1.1 Úprava stávající podlahy posilovny (stěrkování, pokládka zátěžového koberce)- 50 000,- Kč
- 7.1.2 Úprava stávajících příček- 20 000,- Kč
- 7.1.3 Vymalování- 10 000,- Kč
- 7.1.4 Rekonstrukce osvětlení- 20 000,- Kč

7.2. Vlastní vybavení stávající posilovny ZŠ- 118 500,- Kč

- 7.2.1 Kuchyňská linka- 5 000,- Kč
- 7.2.2 Zrcadla 2 500,- Kč
- 7.2.3 Spinningová kola 20 000,- Kč
- 7.2.4 Trenažér Eliptical (crossový trenažér)- 36 000,- Kč
- 7.2.5 Posilovací věž čtyřpozicová 2 ks- 50 000,- Kč
- 7.2.6 TRX 2 ks- 5.000,- Kč

7.3. Získání kvalifikace instruktora fitness- 3 000,- Kč

7.4. Celkové náklady na projekt- 221 500,- Kč

8. Vlastní projekt

8.1 Rekonstrukce posilovny- červenec, srpen, Rieger

8.2 Kondiční cvičení pod vedením kvalifikovaných instruktorů fitness- 2x týdně/ 2 hodiny/p. Krajník, Rieger

Nabídka **individuálních návštěv** posilovny pro zaměstnance partnerů projektu a občany

8.3 „Silový trojboj“- soutěž pro různé kategorie cvičenců, 1x ročně- duben

9. Vyhodnocení projektu

9.1 1x za rok dílčí vyhodnocení s partnery projektu

9.2 Závěrečné zhodnocení projektu- září 2022

V Hoštce 1. 12. 2016

Mgr. Radovan Rieger