

HARMONOGRAM ZAJĘĆ SPORTOWO-REKREACYJNYCH

co?	organizator	gdzie?	kiedy?	opis/informacje dodatkowe
Turniej Strzelecki o Puchar Łowczego Lisowic	Stowarzyszenie Rozwoju Sołectwa Lisowice Renata Piosek tel. 790 633 177 Gmina Pawonków	Boisko sportowe przy ul. Mickiewicza w Lisowicach	13 lipca o godz. 15:00	Turniej strzelecki skierowany do młodzieży i dorosłych. Dla dzieci prowadzące będą gry i zabawy pod okiem fachowców.
Wakacyjny EKomaraton na raty	Krzysztof Bról tel. 600 525 026 Gmina Pawonków	Zbiórka obok LCSK w Lisowicach	każda środa i sobota w lipcu i sierpniu o godz. 18:00	Zajęcia są adresowane w szczególności do młodego pokolenia, ale zapraszamy wszystkich niezależnie od wieku – dla młodszych proponujemy biegi, dla starszych marszobieg. Celem jest propagowanie zdrowego stylu życia oraz edukacja w zakresie ekologii.
Turniej Tenisa Stołowego	Dom Kultury w Strzebinu Renata Pyrek tel. 34 357 00 91, 668 841 356 Gmina Koszęcin	Dom Kultury w Strzebinu, ul. Kolejowa 9	4 i 18 sierpnia o godz. 16:00	Turniej tenisa stołowego w kategorii szkół podstawowych (4 sierpnia) oraz w kategorii gimnazjów i szkół średnich (18 sierpnia).
II Rajd Rowerowy „Śladami Nepomucena”	Gminny Ośrodek Kultury Gmina Boronów	Zbiórka przed budynkiem GOK, ul. Poznańska 1	2 sierpnia o godz. 9:00	Rajd rowerowy dla wszystkich chętnych.
Wizyta „U Myrcika”	„U Myrcika” Ośrodek Kultury i Edukacji Regionalnej Jan Myrcik, tel. 34 357 62 94 Gmina Koszęcin	„U Myrcika” Ośrodek Kultury i Edukacji Regionalnej Koszęcin, ul. Kochcickiego 2	17 lipca i 13 sierpnia o godz. 16:00	Jan Myrcik, znany lokalny działacz i pasjonat historii zaprasza do swojego przydomowego Ośrodka Kultury i Edukacji Regionalnej „U Myrcika”. Będzie można zobaczyć m.in. Śląską Izbę Regionalną z końca XIX w., galerię stroju ludowego (eksponowaną na manekinach), stałą ekspozycję starej książki i kartografii śląskiej (zbiory łacińskie, polskie i niemieckie), eksponaty śląskiego hutnictwa, minerałów, dawnego wyposażenia mieszkań oraz rolnictwa, Małe Lapidarium Kultury Cmentarnej wraz ze stałą ekspozycją sztuki sakralnej.
Wakacyjny Turniej Piłki Nożnej	Akademia Sportowa Lubliniec Cezary Białas, tel. 516 052 109 Miasto Lubliniec	Lubliniec, ul. Sokoła 13	23 sierpnia o godz. 10:00	Wakacyjny Turniej Piłki Nożnej dla uczniów klas IV-VI szkół podstawowych.
Zwiedzanie wystawy oraz udział w wykopalskach	Muzeum Paleontologiczne w Lisowicach Gmina Pawonków	Muzeum Paleontologiczne w Lisowicach ul. Mickiewicza 20	21 sierpnia w godz. 8:30-15:00	Zajęcia mają na celu zapoznanie młodzieży ze zbiorami zgromadzonymi w Muzeum Paleontologicznym w Lisowicach. Planowane jest zwiedzanie wystawy, a następnie przemarsz na teren wykopisk (ok. 1,5 km) i czynny udział w wykopalskach. Po muzeum oraz wykopalskach oprowadzać będzie dr Grzegorz Niedźwiedzi z Uniwersytetu w Upsali w Szwecji, jeden z odkrywców Smoka – pierwszego polskiego dinosaura. Na życzenie grupy możliwe jest prowadzenie zajęć w języku angielskim. Zajęcia odbędą się pod warunkiem zebrania się grupy liczącej od 10 do 20 osób, w związku z czym wprowadzono zapisy drogą mailową na adres blyszczmarek@wp.pl do dnia 19 sierpnia.
Dni Otwarte	Fitness Club & Siłownia X-Kinetic Jacek Rurański tel. 34 356 11 60, 781 040 606 Miasto Lubliniec	Fitness Club & Siłownia X-Kinetic Lubliniec, ul. Oleska 104	5 i 12 lipca w godz. 8:00-20:00	W dniach 5 i 12 lipca wstęp na siłownię bezpłatnie dla wszystkich. Ponadto: 5.07. w godz. 16:00-17:00 – Trening obwodowy dla wszystkich (ćwiczenia angażujące różne grupy mięśniowe; sposób na szybką poprawę kondycji, koordynacji i redukcję tkanki tłuszczowej) 5.07. w godz. 17:00-18:00 – Fit Ball dla wszystkich (ćwiczenia z piłkami; poprawa równowagi, koordynacji oraz siły mięśni głębokich) 5.07. w godz. 18:00-19:00 – X-Pump dla osób powyżej 16 roku życia (połączenie ćwiczeń aerobowych z ćwiczeniami siłowymi; idealne zajęcia dla osób redukujących tkankę tłuszczową) 12.07 w godz. 16:00-17:00 – Trening obwodowy dla wszystkich (ćwiczenia angażujące różne grupy mięśniowe; sposób na szybką poprawę kondycji, koordynacji i redukcję tkanki tłuszczowej) 12.07 w godz. 17:00-18:00 – Step dla osób do 50 roku życia (trening aerobowy z wykorzystaniem stepu; dzięki tym ćwiczeniom redukujemy tkankę tłuszczową wzmacniając jednocześnie partie mięśniowe) 12.07 w godz. 18:00-19:00 – Hi-Dance dla wszystkich (zajęcia dla tych, którzy kochają taniec; ćwiczenia w rytm muzyki sprzyjają relaksowi, rozwijają elastyczność ciała oraz poprawiają koordynację ruchową)
Football Bambini	Football Bambini FHU Starcom Damian Kuboś tel. 607 625 369 Miasto Lubliniec	Hala sportowa w Zespole Szkół Zawodowych w Lublińcu, ul. Klonowa 10	2 lipca i 27 sierpnia	Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami piłki nożnej dla najmłodszych: w godz. 17:00-18:00 – grupa 3- i 4-latków (wraz z rodzicami), w godz. 18:00-19:00 – grupa 5-, 6- i 7-latków
Zajęcia badmintona dla dzieci i rodziców	STB „Energia” Lubliniec Sonia Wachowska tel. 608 051 694 Miasto Lubliniec	Hala sportowa przy Zespole Szkół nr 1 im. A. Mickiewicza w Lublińcu, ul. Sobieskiego 22	każdy wtorek i piątek sierpnia w godz. 17:00-18:30	Zajęcia przeznaczone głównie dla dzieci (przedszkole, początkowe klasy szkoły podstawowej) wraz z rodzicem lub rodzicami (mogą w nich uczestniczyć również same dzieci). Zajęcia prowadzone będą przez instruktorów sportu w formie zabaw ruchowych, ćwiczeń ogólnorozwojowych i wstępnej nauki gry w badminton. Klub dysponuje dużą ilością różnorodnych przyrządów sportowych (batuty, skakanki, specjalne gumy, podajniki lotek), które będą wykorzystywane podczas zajęć.
Zajęcia Brazylijskiego Jiu-Jitsu	Kajetan Zbączyniak tel. 603 059 038, 507 621 886 Miasto Lubliniec	Sala lustrzana w Zespole Szkół nr 1 im. A. Mickiewicza w Lublińcu, ul. Sobieskiego 22	każda środa lipca i sierpnia w godz. 17:30-19:00	Celem zajęć jest zapoznanie uczestników z podstawami BJJ oraz propagowanie tego mało znanego sportu. Zajęcia są przeznaczone dla młodzieży gimnazjalnej i dorosłych, a prowadzić je będą doświadczeni trenerzy i zawodnicy.
Rajd Rowerowy	Gminne Centrum Kultury i Informacji w Kochanowicach oraz Krąg Przyjaciół Zapomnianej Historii Gmina Kochanowice	Zbiórka przy Urzędzie Gminy w Kochanowicach	23 sierpnia w godz. 9:00-16:00	Trasa rajdu (ok. 45 km) 9:00 Kochanowice - 10:00 Sądów - 10:50 Rusinowice - 11:15 Piłka - 12:00 Jelińskiak-Mikuliny - 14:00 Cieszowa - 15:00 Droniowice - 16:00 Kochanowice (zakończenie rajdu). W trakcie rajdu planowane są krótkie prelekcje historyczne (M. Koza) i gawęda przyrodnicza (Cz. Tyrol), zwiedzanie zabytkowych kościołów, a także ognisko (możliwość upieczenia kiełbasy). Zapisy w GCKiI w Kochanowicach osobiście lub telefonicznie 34 353 32 15.

lato
2014



**ZAPRASZAMY NA
OTWARTE ZAJĘCIA
SPORTOWO-REKREACYJNE
DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU**

NASZ POWIAT LUBLINIECKI Sport i Zabawa

lipiec-sierpień 2014

Zajęcia przygotowane i prowadzone będą przez trenerów i przedstawicieli organizacji pozarządowych oraz promotorów sportu i rekreacji powiatu lublinieckiego

biegi
piływanie
badminton
piłka nożna
tenis ziemny
tenis stołowy
śpiew i taniec
Nordic Walking
rajdy rowerowe
siłownia i fitness

brazylijskie Jiu-Jitsu i inne sztuki walki

strzelectwo z broni pneumatycznej i małokalibrowej

zwiedzanie Muzeum Paleontologicznego w Lisowicach

zwiedzanie Ośrodka Kultury i Edukacji Regionalnej „U Myrcika”

Pozostałe informacje oraz pełny harmonogram zajęć można znaleźć na stronie:

www.lubliniec.starostwo.gov.pl

HARMONOGRAM ZAJĘĆ SPORTOWO-REKREACYJNYCH

co?	organizator	gdzie?	kiedy?	opis/informacje dodatkowe	
Tenis ziemny	Lublinieckie Towarzystwo Tenisowe Henryk Maniura tel. 500 107 142, 692 812 595 Miasto Lubliniec	Korty tenisowe w Lublińcu, ul. Sportowa 11	7 lipca i 4 sierpnia w godz. 10:00-12:00	Zajęcia tenisa ziemnego dla wszystkich grup wiekowych pod nadzorem instruktora: • nauka gry od podstaw, • doskonalenie umiejętności w grze.	
Piłka nożna	LKS „Sparta” Jacek Szczygiół tel. 503 140 412 Miasto Lubliniec	Stadion LKS „Sparta”, Lubliniec, ul. 74 GPP 1	21 lipca, 25 lipca i 4 sierpnia o godz. 18:00	Treningi piłki nożnej wraz z piłkarzami grającymi na co dzień w klubie pod okiem trenera Jacka Szczygióła. Zajęcia dla chłopców w wieku od 16 roku życia. Nie wykluczone, że najbardziej uzdolnionych piłkarzy trener zaprosi na dodatkowe zajęcia w celu weryfikacji ich piłkarskich zdolności. Może właśnie te trzy treningi okazać się drogą do piłkarskiej kariery. Serdecznie zapraszamy.	
Zajęcia Nordic Walking	Wojciech Marcinkowski (tel. 888 430 600) i Artur Biłek Miasto Lubliniec	Pola przy leśniczówce za obwodnicą Lublińca (kierunek strzelnica wojskowa)	26 lipca, 9 sierpnia i 16 sierpnia o godz. 16:00	Zajęcia dla dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych bez względu na wiek, ponieważ nie ma złego wieku do rozpoczęcia aktywnej formy wypoczynku. Nordic Walking poroya świat do aktywności ruchowej. Prosty, naturalny, przez jednych bagatelizowany, przez innych uwielbiany. Zostań jednym z milionów entuzjastów Nordic Walking na całym świecie. Sprawdź pomysł Marko Kantaneva, twórcy coraz popularniejszego sportu Nordic Walking. Pomożemy Ci w tym!	
MMA, Judo, samoobrona dla dzieci	Akademia Sztuk Walki „WAR DOGS” Lubliniec Marcin Makowski, tel. 609 187 556 Miasto Lubliniec	Lubliniec, ul. Powstańców Śl. 42	każdy czwartek lipca w godz. 17:00-18:00	Zajęcia dla dzieci w wieku 6-14 lat. Podstawy MMA i Judo (rzuty, dźwignie, obalenia, walka w parterze), samoobrona, ćwiczenia ogólnorozwojowe, gry i zabawy. Trening oferujący nowoczesne podejście do sztuk walki, radość z ćwiczeń w atmosferze dyscypliny i szacunku dla kształtowania charakteru dziecka.	
MMA (mieszane sztuki walki) dla dorosłych	Akademia Sztuk Walki „WAR DOGS” Lubliniec Łukasz Christ, tel. 516 105 658 Miasto Lubliniec	Lubliniec, ul. Powstańców Śl. 42	2,9,16 i 23 lipca w godz. 17:30-19:00	Zajęcia MMA dla młodzieży od 15 roku życia i dorosłych.	
Zawody Strzeleckie z Pistoletu Sportowego	Klub Strzelecki LOK Sieraków Śląski Piotr Gansiniec (tel. 34 353 80 02, 668 758 091) i Marek Widera (tel. 697 148 506) Gmina Ciasna	Sieraków Śląski, ul. 22 Lipca 31	6 lipca o godz. 14:00	Zawody strzeleckie dla dorosłych i starszej młodzieży.	Termin i rodzaj zawodów może zostać zmieniony ze względu na warunki atmosferyczne.
Nauka strzelania – trening strzelecki			15 lipca o godz. 11:00	Trening strzelecki dla dzieci, młodzieży i dorosłych.	
Zawody Strzeleckie			27 lipca o godz. 14:00	Zawody strzeleckie z broni pneumatycznej i małokalibrowej dla dzieci, młodzieży i dorosłych.	
Trening strzelecki			2 sierpnia o godz. 11:00	Trening strzelecki z broni małokalibrowej i pneumatycznej dla dzieci i młodzieży	
Wielkie Zawody Strzeleckie z okazji Święta Wojska Polskiego			15 sierpnia o godz. 14:00	Zawody strzeleckie z broni małokalibrowej i pneumatycznej dla dzieci, młodzieży i dorosłych.	
Zawody Strzeleckie z okazji końca wakacji			31 sierpnia o godz. 14:00	Zawody strzeleckie z broni małokalibrowej i pneumatycznej.	
Szkołka pływania z elementami aqua aerobiku	Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe Oddział Miejski w Lublińcu Tomasz Rybak, tel. 502 276 218 Miasto Lubliniec	Basen Kryty w Lublińcu, ul. Powstańców Śl. 42	8,9 i 10 lipca w godz. 10:00-11:00	Nauka pływania dla dzieci od lat 8. Pływanie to wspaniała recepta na zdrowie i rekreację. To wspaniała forma wypoczynku, poprawiająca nastrój i samopoczucie. U dzieci w wieku szkolnym przyczynia się do korekcyj wad postawy. Szkołka pływania oferuje zajęcia w basenie z wykwalifikowanym i doświadczonym instruktorem pływania, gry i zabawy w wodzie z elementami aqua aerobiku dla dzieci, ćwiczenia z makaronami, podstawy piłki wodnej i nurkowania oraz podstawowe skoki do wody. Należy zabrać ze sobą strój kąpielowy, ręcznik, czepek (istnieje możliwość wypożyczenia), klapki i okulary pływackie.	
Zajęcia nauki śpiewu i tańca ludowego	Stowarzyszenie Zespołu Pieśni i Tańca „Halka” Jan Mańka, tel. 508 136 501 Miasto Lubliniec	Lubliniec, ul. Stalmacha 12	1 lipca oraz 5, 12 i 19 sierpnia o godz. 17:00	Zajęcia nauki śpiewu i tańca ludowego z różnych regionów Polski dla dziewcząt i chłopców szkół podstawowych i gimnazjum. Zajęcia poprowadzą profesjonalni instruktorzy: Witold Polak – instruktor tańca i układu oraz Stefania Biela – instruktor muzyki i śpiewu.	
„Lato w Klubie”	Klub Jednostki Wojskowej Komandosów oraz Stowarzyszenie „RAPTOR” Agnieszka Jakacka-Jaworska 34 35 20 499/490 Miasto Lubliniec	Klub Jednostki Wojskowej Komandosów Lubliniec, ul. Sobieskiego 35	pierwsze dwa tygodnie lipca oraz ostatnie dwa tygodnie sierpnia z wyłączeniem weekendów w godz. 9:00-13:00	Warsztaty plastyczne, zabawy edukacyjne, spotkanie z biblioteką, gry i zabawy stolikowe dla dzieci w wieku 7-12 lat. Dodatkowo 9 lipca w godz. 9:00-13:00 – Piknik przy leśniczówce w Lublińcu połączony z zajęciami sportowo-edukacyjnymi z elementami wojskowymi (tory sprawnościowe, strzelanie, maskowanie). Impreza organizowana we współpracy z Grupą „RAPTOR”. 11 lipca w godz. 9:00-13:00 – Dyskoteka w Klubie. W zajęciach mogą uczestniczyć jedynie dzieci uprzednio zapisane. Zapisy przyjmowane są na okres dwóch tygodni pod numerem telefonu 34 35 04 99 do dnia 1 lipca.	
„Nauka i zabawa – języki obce w Naszym Powiecie”	Centrum Językowe „Naczyńscy” Anita i Mikołaj Naczyńscy tel. 34 351 12 29, 792 368 628 Miasto Lubliniec	Centrum Językowe „Naczyńscy” Lubliniec, ul. Sokoła 3	28 i 29 sierpnia	Cykl zajęć pn. „Nauka i zabawa - języki obce w Naszym Powiecie” skierowany do różnych grup wiekowych (dzieci przedszkolnych, wczesnoszkolnych, młodzieży oraz dorosłych) z języka angielskiego, niemieckiego, włoskiego, francuskiego, hiszpańskiego oraz rosyjskiego w dniach 28.08.2014 oraz 29.08.2014. Zapisy drogą mail'ową w dniach 01.08.2014-15.08.2014 na adres sekretariat@naczynscy.pl. Więcej szczegółów na naczynscy.pl.	
Zajęcia na siłowni oraz fitness	„Vita Center” Maciej Jędryka (tel. 600 972 160) i Marta Matusek (tel. 34 35 06 118) Miasto Lubliniec	„Vita Center” Lubliniec, ul. Karola Miarki 15 b Miasto Lubliniec	26 i 27 lipca w godz. 10:00-18:00	Dla wszystkich chętnych w każdym wieku udostępniamy sale ćwiczeń w siłowni. Są to: sala wolnych ciężarów, sala maszyn izotonicznych, sala cardio i sala fitness oraz platforma wibracyjna. Będzie można korzystać z całego sprzętu znajdującego się w Klubie. Dla wszystkich chętnych porady instruktorów, fizjoterapeutów i dietetyków. Możliwość skorzystania z leczniczej i relaksacyjnej sauny fińskiej i infrared. Dla dzieci i młodzieży zajęcia fitness w dwóch grupach wiekowych: FIT JUNIOR (4-7 lat) i AKTYWNY JUNIOR (9-12 lat).	
Dni otwarte	Wesołe Miasteczko Beata Łubowska, tel. 516 174 369 Miasto Lubliniec	Wesołe Miasteczko Lubliniec, ul. Oleska 85	9 i 23 lipca oraz 6 i 20 sierpnia w godz. 10:00-12:00	Oferujemy możliwość skorzystania z atrakcji bawialni. Przeznaczone dla dzieci w wieku 4-10 lat.	
Bieg po zdrowie	TKKF „Boronovia” Gmina Boronów	Plac rekreacyjny przy boisku „Orlik”, ul. Poznańska 2	16 lipca i 26 sierpnia o godz. 10:00		
Turniej piłki nożnej dla dzieci	LKS „Jedność” Boronów Gmina Boronów	Boisko „Orlik”, ul. Poznańska 2	19 lipca o godz. 10:00	Turniej piłki nożnej dla dzieci do lat 9.	
Pokazy strażackie i prelekcje	Komenda Powiatowa PSP w Lublińcu Karina Szwed, tel. 34 35 107 30	Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej w Lublińcu ul. PCK 10	8 lipca w godz. 10:00-14:00	Pokaz działań ratowniczo-gaśniczych o godz. 10:00 i 12:00, zapoznanie z Powiatowym Stanowiskiem Kierowania, zwiedzanie strażnicy, prelekcje: „Pierwsza pomoc przedmedyczna”, „Nie dla czadu”, „Wypalanie traw zabija”.	