

NASZ POWIAT LUBLINECKI – SPORT I ZABAWA – LATO 2013
HARMONOGRAM ZAJĘĆ SPORTOWO-REKREACYJNYCH

Lp.	Co?	Organizator	Gdzie?	Kiedy?	Opis/informacje dodatkowe
1.	Tenis ziemny	Lublinieckie Towarzystwo Tenisowe Mieczysław Osiński	Korty tenisowe przy Boisku Unii w Lublińcu	8 lipca i 5 sierpnia w godz. 10:00-12:00	Zajęcia tenisa ziemnego z instruktorem.
2.	Zajęcia sportowe	Gmina Boronów	Boisko „Orlik” w Boronowie przy Zespole Placówek Oświatowych	w każdy wtorek i czwartek w godz. 9:00-11:00 dla uczniów szkół podstawowych i 11:00-13:00 dla uczniów gimnazjum	Zajęcia dla dzieci i młodzieży z instruktorami piłki nożnej.
3.	Turniej szóstek piłkarskich	Gmina Boronów	Boisko „Orlik” w Boronowie przy Zespole Placówek Oświatowych	16 lipca o godz. 10:00 dla uczniów szkół podstawowych 6 sierpnia o godz. 10:00 dla uczniów gimnazjum	Turniej piłki nożnej dla uczniów szkół podstawowych i gimnazjum z terenu powiatu lublinieckiego i okolic.
4.	Piłkarski Turniej Maluchów	Gmina Boronów	Boisko „Orlik” w Boronowie przy Zespole Placówek Oświatowych	13 lipca o godz. 15:00 13 sierpnia o godz. 16:00	Turniej piłki nożnej dla dzieci w wieku od 6 do 8 lat.
5.	Rajd Rowerowy Śladami Nepomucena	Gmina Boronów	Start spod Gminnego Ośrodka Kultury w Boronowie	10 sierpnia o godz. 10:00	Zakończenie rajdu planowane jest na godz. 14:00 na placu rekreacyjnym przy boisku „Orlik”
6.	Bieg po Zdrowie	Gmina Boronów	Start z placu rekreacyjnego przy boisku „Orlik w Boronowie”	29 sierpnia o godz. 10:00	
7.	Gambit Królewski – turniej szachowy w plenerze	Gmina Boronów	Plac rekreacyjny przy boisku „Orlik” w Boronowie	6 lipca o godz. 16:00	Przewidzane są dodatkowe atrakcje.
8.	Wakacyjny Otwarty Turniej Tenisa Stołowego	Gmina Koszęcin	Dom Kultury w Strzebinie	5 sierpnia o godz. 16:00 dla uczniów szkół podstawowych 12 sierpnia o godz. 16:00 dla uczniów gimnazjum	Turniej tenisa stołowego dla uczniów szkół podstawowych i gimnazjum.
9.	Rajd Rowerowy na Brzozę	Gminne Centrum Kultury i Informacji w Kochanowicach	Start z parkingu przy kościele pw. św. Teresy Benedykty od Krzyża (św. Edyty Stein) w Lublińcu (Stebłów)	13 lipca o godz. 10:00	Trasa rajdu: start z parkingu przy kościele na Stebłowie – przejazd ulicą ks. Szramka obok bunkra na Kochcickiej Górze – przejazd ulicą Lubliniecką do Kochcic – przejazd obok pałacu Ballestrema – wyjazd szosą w kierunku Pawelek – Biały Ług – przejazd drogami leśnymi w kierunku Leśniczówki – Buki Prezydenta – Fazaniec – polana biwakowa nad stawem Nowa Brzoza. O godz. 12:00 msza św. z okazji 80-lecia poświęcenia leśnej kaplicy Ballestrema (obecnie kościół w Pawelkach) na śródleśnej polanie, a następnie ognisko (możliwość upieczenia kielbasek) oraz gawęda leśnika Czesława Tyrola pt. „W lesie o lesie”. Powrót do domu we własnym zakresie.
10.	Zajęcia sportowe	Gmina Ciasna	Boiska „Orlik” w Ciasnej i Sierakowie Śl.	codziennie w godz. 15:00-20:00	Zajęcia sportowe dla dzieci prowadzone przez animatorów sportu.
11.	Zajęcia sportowe	Gmina Ciasna	Boiska wielofunkcyjne w Molnej i Wędzinie	od poniedziałku do czwartku w godz. 16:30-17:30	Zajęcia sportowe dla dzieci prowadzone przez animatorów sportu.
12.	Zajęcia Nordic Walking	Lublinieckie Morsy Wojciech Marcinkowski	Polana przy Leśniczówce za obwodnicą Lublińca	20 lipca o 16:00 21 lipca o 11:00 3 sierpnia o 16:00 4 sierpnia o 11:00 10 sierpnia o 16:00	Nordic Walking – przez wielu bagatelizowany a przez innych uwielbiany – porywa świat do aktywności ruchowej na świeżym powietrzu. Nordic Walking to marsz polegający na zaangażowaniu do wysiłku jak największej części mięśni poprzez <ul style="list-style-type: none"> • zwiększone wymachy ramion, • wydłużony krok • oraz prawidłowe zastosowanie specjalnie zaprojektowanych kijów. Nordic Walking ma sprawiać nam przyjemność, radość, a jednocześnie przynosić korzyści zdrowotne. Zajęcia poprowadzą certyfikowani instruktorzy Nordic Walking: Wojciech Marcinkowski i Artur Biłek
13.	Zajęcia badmintonu pod hasłem: "Zagraj ze mną mamo, tato!!!"	Społeczne Towarzystwo Badmintonu „Energia” Lubliniec Sonia Wachowska	Hala Sportowa Zespołu Szkół nr 1 im. A. Mickiewicza w Lublińcu	wszystkie wtorki i piątki sierpnia w godz. 17:30-19:00	Cykl otwartych zajęć dla rodziców z dziećmi realizowanych w formie zabaw i urozmaiconych ćwiczeń. Potrzebne będą dobre chęci, sportowy strój i obuwie sportowe. Sprzęt sportowy (rakietki, lotki) będzie zapewniony przez organizatora.
14.	Dni otwarte w klubie Vita Center	Klub Vita Center (tel. 34 356 11 60, Maciej Jędryka	Klub Vita Center Lubliniec, ul. K. Miarki 15b	27 lipca w godz. 10:00-21:00 28 lipca w godz. 10:00-18:00	W dniach 27 i 28 lipca mieszkańcy powiatu lublinieckiego będą mogli za darmo korzystać z możliwości, jakie oferuje Klub Vita Center: potrenować na salach ćwiczeń, skorzystać z dobroczynnego działania sauny fińskiej i infrared, wziąć udział w zajęciach fitness. Można będzie także skorzystać z porad instruktorów i fizjoterapeutów. W sobotę (27 lipca) Klub zapewni poczęstunek i lampkę szampana, a także zorganizuje loterię z atrakcyjnymi nagrodami (treningi personalne, usługi rehabilitacyjne, masaże, torby sportowe, karnety na siłownię i wiele innych). Dodatkowo odbędą się prezentacje zaprzyjaźnionych firm.
15.	Dni otwarte w siłowni X-Kinetic	Siłownia X-Kinetic Jacek Rurański (tel. 34 356 11 60, 781 040 606)	Siłownia X-Kinetic Lubliniec, ul. Oleska 104	6, 13 i 20 lipca w godz. 8:00-20:00	Wolny wstęp na wszystkie urządzenia +porady specjalistów.
16.	Pilates/joga	Siłownia X-Kinetic (tel. 34 356 11 60, 781 040 606)	Siłownia X-Kinetic Lubliniec, ul. Oleska 104	6 – 13 lipca w godz. 14:00-15:00	To gimnastyka dla każdego, bez względu na wiek i poziom sprawności ruchowej. Metoda - łącząca w sobie dobrodziejstwa jogi, baletu i ćwiczeń siłowych - ma przede wszystkim na celu stworzenie równowagi w ciele.
17.	Aerodance	Siłownia X-Kinetic	Siłownia X-Kinetic	6 lipca w godz. 15:10 –	Połączenie kroków fitness z tańcem. Zajęcia dla kobiet.

		Jacek Rurański (tel. 34 356 11 60, 781 040 606)	Lubliniec, ul. Oleska 104	16:00	
18.	Body Pump	Siłownia X-Kinetic (tel. 34 356 11 60, 781 040 606)	Siłownia X-Kinetic Lubliniec, ul. Oleska 104	6 lipca w godz. 16:10- 17:00	Połączenie ćwiczeń aerobowych z treningiem siłowym.
19.	Step	Siłownia X-Kinetic Jacek Rurański (tel. 34 356 11 60, 781 040 606)	Siłownia X-Kinetic Lubliniec, ul. Oleska 104	6 lipca w godz. 17:10- 18:00	Zajęcia odbywające się na specjalnej platformie mające na celu wzmocnienie mięśni, spalenie zbędnej tkanki tłuszczowej, kształtowanie głównie dolnych partii ciała, oraz zwiększenie kondycji, a to wszystko w rytmie dynamicznej muzyki nadającej tempo zajęć. Zajęcia dla osób do 50 roku życia.
20.	Active Ball	Siłownia X-Kinetic Jacek Rurański (tel. 34 356 11 60, 781 040 606)	Siłownia X-Kinetic Lubliniec, ul. Oleska 104	13 lipca w godz. 15:10- 16:00	Zajęcia na piłkach służące redukcji tkanki tłuszczowej. Zajęcia dla osób do 50 roku życia.
21.	TBC	Siłownia X-Kinetic Jacek Rurański (tel. 34 356 11 60, 781 040 606)	Siłownia X-Kinetic Lubliniec, ul. Oleska 104	13 lipca w godz. 16:10- 17:00	TBC, czyli modelowanie całego ciała. TBC to forma aerobiku, która łączy ćwiczenia aerobowe ze wzmacniającymi. Sekwencje prostych układów wykonuje się w rytm szybkiej muzyki. Mają one za zadanie uruchomić mięśnie całego ciała, zarówno te górne, jak i dolne - ręce, nogi, pośladki i brzuch. Do treningu używane są sprzęty: hantle, tubingi, piłki, które pomagają we wzmacnianiu wszystkich partii ciała. Zajęcia dla kobiet.
22.	Zumba	Siłownia X-Kinetic Jacek Rurański (tel. 34 356 11 60, 781 040 606)	Siłownia X-Kinetic Lubliniec, ul. Oleska 104	13 lipca w godz. 17:10- 18:00	Zumba jest połączeniem tańca i aerobiku, tradycyjnych kroków tanecznych wykorzystywanych w fitnessie, oraz ćwiczeń kształtujących i ujędrniających ciało. Łączy w sobie energetyczną i motywującą muzykę z wyjątkowymi krokami, tworząc atmosferę świetnej zabawy.
23.	Zajęcia brazylijskiego Jiu-Jitsu	Klub Sportowy Vencedores Kajetan Zbączyniak (tel. 603 059 038, 507 621 886)	Sala lustrzana w Zespole Szkół nr 1 im. A. Mickiewicza w Lublińcu	w każdą środę 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 oraz wybitni zawodnicy klubu.
24.	Dzień otwarty w Wesolyń Miasteczku	Michał i Beata Łubowscy (tel. 34 356 31 71, 516 174 369)	Wesołe Miasteczko Lubliniec, ul. Oleska 85	10 lipca i 7 sierpnia w godz. 10:00-12:00	Oferta przeznaczona jest dla dzieci w wieku 5-9 lat.
25.	Zajęcia koszykówki	Stowarzyszenie Akademia Sportowa Lubliniec (A.S hef Basket Lubliniec) Adam Richter	Sala gimnastyczna przy Zespole Szkół Zawodowych w Lublińcu	15, 18 i 19 lipca w godz. 10:00-11:30	Trzy zajęcia: pierwsze pokazowe z grupą juniorów (do lat 17), pozostałe otwarte dla mieszkańców powiatu lublinieckiego.
26.	Treningi sportowe na bazie sztuk walki	Klub Aikido Shudokan Marcin Makowski (tel. 501 781 815)	Klub Aikido Shudokan Lubliniec, ul. Powstańców 42	1 i 3 lipca o godz. 17:00 2 i 4 lipca o godz. 18:00	Cztery treningi sportowe oparte na bazie sztuk walki otwarte dla dzieci w wieku 7-15 lat.
27.	Zajęcia Oyama Karate	Oyama Karate Lubliniec Bogusław Plewka (tel. 603 687 696)	Sala gimnastyczna Gimnazjum nr 2 w Lublińcu	każdy poniedziałek sierpnia w godz. 18:00-19:30	Zajęcia Oyama Karate, czyli karate wzbogacone o elementy innych sztuk walki.
28.	Bieg Kamienny	Klub Sportowy Start Koszvice, Karczma Koszvice, Lublinieckie Morsy (tel. 600 610 707, 34 35 34 352)	Karczma Koszvice Koszvice, ul. Polna 1	27 lipca o godz. 16:00	Impreza sportowa – bieg na dystansie 10 km, a później spotkanie przy grillu.
29.	Turniej Dzikich Drużyn	LKS „Orzeł” Pawonków Szymon Mlynek	Boisko „Orlik” w Pawonkowie oraz boisko LKS „Orzeł” Pawonków	27 lipca	Turniej piłki nożnej dziewcząt
30.	Zajęcia Football Bambini	Szkołka Piłkarska Football Bambini	Mała sala gimnastyczna przy Zespole Szkół nr 1 im. A. Mickiewicza w Lublińcu	2 lipca w godz. 17:00-18:00 (dla dzieci w wieku 2-3 lata) 8 lipca w godz. 17:00-18:00 (dla dzieci w wieku 4-5 lat)	Football Bambini to unikalny, autorski program edukacji sportowej, którego głównym celem jest wykształcenie u dziecka cech fizycznych oraz osobowościowych, jakie potrzebne są profesjonalnemu piłkarzowi. Zajęcia poprowadzi Damian Kuboś (tel. 607 625 369).
31.	Zajęcia w Klubie JWK	Jednostka Wojskowa Komandosów – Klub JWK Agnieszka Jakacka-Jaworska	Klub Jednostki Wojskowej Komandosów Lubliniec, ul. Sobieskiego 35	5 i 10 lipca w godz. 9:00-13:00	Gry i zabawy, zajęcia taneczne, zajęcia plastyczne, zajęcia sportowe na świeżym powietrzu, kino w Klubie.