

*Ingyenes, otthon végezhető, online edzések és tréningek a #BEACTIVE NIGHT-on*

**Most egy estére edzőteremmé alakíthatjuk a lakásunkat; mindenkit vár április 24-én, szombaton a #BEACTIVE NIGHT! A Magyar Szabadidősport Szövetség ingyenes és online rendezvénye változatos mozgásformákat és edzéseket kínál minden korosztály számára Magyarország legnagyobb virtuális lakásának hat helyiségében. Olyan népszerű edzők és oktatók várják a résztvevőket, mint például Molnár Andi, Angyal András, Kisó, Sifi, Katus Attila, Péntek Enikő, Kádár Papp Nóra vagy éppen Bánhegyi Adrienn, a többszörös világ- és Európa-bajnok ugrókötelező.**

A koronavírus megjelenésével a sportolási lehetőségek is korlátozottabbak, pedig a kondíció megtartásához és az immunrendszer erősítéséhez a rendszeres mozgás elengedhetetlen. A Magyar Szabadidősport Szövetség (MASPORT) az április 24-i #BEACTIVE NIGHT eseményét éppen ezért a jelen helyzethez igazította és az otthoni testmozgás népszerűsítése mellett egy virtuális közösség kiépítését is céljával tűzte ki. A MASPORT létrehozta Magyarország legnagyobb virtuális lakását, amelyben hat helyiség – *Családi nagyszoba, Fitness folyosó, Harmónia tér, Kihívások alagsora, Nagy szoba, Táncterasz*

–  
várja a mozgásra vágyókat.

Az ingyenes órákat könnyedén követheti bárki az otthonából: többek között indoor cycling, gyerektorna, pilates, jóga, kangoo és kick-bokszt edzés, valamint különböző táncórák is lesznek. Egy különleges kardió órát, az ugróköteles edzést is választhatja bárki – még hozzá egy igazi profi vezetésével!

„Az ugrókötelezés azért is élvezetes sport, mert a gyakorlatokat zenére végezzük, és bár ez egy funkcionális edzés, mégis igyekszünk látványos gyakorlatokat is belecsempészni” – mondta el Bánhegyi Adrienn többszörös ugrókötel világ- és Európa-bajnok. „*Igazából mindenkinek ajánlom ezt a mozgásformát, de a jelentős túlsúllyal rendelkezők jobb, ha az ugrálás részek helyett más gyakorlatokat végeznek: például nyújtáshoz vagy erősítéshez, tartásjavító feladatokhoz is használhatják az ugrókötelet*”

Adrienn mellett az online foglalkozásokat hazánk legnépszerűbb oktatói és edzői tartják, mint például Molnár Andi, Angyal András, Sifi, Kisó, Katus Attila, Péntek Enikő vagy Kádár Papp Nóra . A *Táncterazon* a zene és a ritmus szerelmesei válogathatnak az órák között, a *Fitness folyosó*

pulzusnövelő mozgásokat kínál, a

*Kihívások alagsorában*

pedig a legelszántabbak feszegethetik a határaikat. A

*Harmónia térben*

a testi-lelki feltöltődésé lesz a főszerep, a

*Családi nagyszoba*

az egész familiát csábítja majd egy kis játékos, közös mozgásra, a

*Nagyi szobában*

pedig az idősebb korosztály találhat majd magának megfelelő gyakorlatokat. Az érdeklődők a

[www.beactivenight.hu](http://www.beactivenight.hu)

oldalon csatlakozhatnak az eseményhez.