

Desať rokov kulturistického klubu vo Vrábľoch

Kulturistický klub Gold's Gym Vráble je členom Slovenskej kulturistickej asociácie SKA. Oficiálne existuje v priestoroch športovej haly T18 od roku 2003 po zápise na Ministerstve vnútra. O fungovaní, cieľoch a plánoch klubu hovorí Imrich Penzeš, ktorý je jeho predsedom od začiatku roka 2013.



• Čo je cieľom klubu?

- Cieľom nášho klubu je vytvoriť príjemné prostredie a podmienky pre tých, ktorí majú záujem urobiť niečo pre seba a svoje zdravie. Snažíme sa o to, aby dnešná mládež aj dospelí z Vrábľ a okolitých dedín namiesto neefektívneho využitia voľného času, zavítali do našich priestorov, ktoré sme vynovili. Cvičenie priaznivo pôsobí nielen na psychiku a zdravie človeka, ale dokáže stimulovať pozitívne myšlienky. V dnešnej dobe je trendom fitness, kulturistika a hlavne zdravý životný štýl.

• **Muži môžu ísť na futbal alebo box, ženy na aerobik či zumbu. Prečo si vybrať práve kulturistiku?**

- Je to každého slobodné rozhodnutie, čo si vyberie. Môj osobný názor je taký, že kulturistika a fitness je šport, ktorý v krátkej dobe chytí za srdce každého. Môžem si tu kombinovať silový tréning s aeróbnym tréningom a taktiež veľkú výhodu vidím pri kombinovaní jednotlivých partií tela, v ktorých vidím nedostatok. Ďalším mojim argumentom, prečo si vybrať práve kulturistiku, je stretnutie so svojimi známymi, popri cvičení sa môžem porozprávať, poradiť sa a vymeniť si svoje skúsenosti. Spojím príjemné s užitočným a zacvičím si to, na čo mám chuť, podľa svojich síl a nálady.

• **Poradíte tým, ktorí sa rozhodnú pre tento druh športu, no neovládajú jeho pravidlá?**

- Každému, kto sa rozhodne pre tento druh športu a príde medzi nás, členovia ochotne poskytnú informácie ohľadne rôznych cvikov, držania tela pri cvičení, správneho dýchania. Ak je niekto už rozhodnutý pre konkrétny stroj, na ktorom si chce zacvičiť, radi poradia napr. aj pri nastavení bežeckého pásu. Samozrejme, pokiaľ je záujem, môžeme poskytnúť aj cvičebný plán a ochotne poradí pri zostavení jedálneho lístka.

• **Aké je finančné zabezpečenie klubu?**

- Jediným finančným zdrojom sú členské poplatky. Veľmi nám

pomohli dotácie schválené mestským zastupiteľstvom. Taktiež veľkú výpomoc počítujeme aj zo strany pána Milana Mandáka a Róberta Jókaja.

• **Aké sú plány a ciele?**

- Od nového roka sme nakúpili nové posilňovacie stroje a zvýšil sa nám počet cvičiacich. Táto skutočnosť nás motivuje rozšíriť posilňovňu o nové – profesionálne stroje. Aby sme mohli tento cieľ naplniť, sú potrebné väčšie priestory, nakoľko profesionálne stroje majú väčšie rozmery a nie je ich možné umiestniť do súčasných priestorov. Športová hala T18, kde momentálne Gold's Gym funguje, patrí mestu, za ktoré mu platíme nájomné. Členské poplatky využívame výlučne na nákup nových strojov, ich údržbu, opravu a taktiež na nákup čistiacich prostriedkov na udržiavanie čistoty a poriadku v priestoroch posilňovne.

• **Koľko cvičencov chodievajú do posilňovne?**

- Je to dosť rozdielne – v zime chodí viac ľudí, v lete menej. Priemerne je to asi 90 až 100 ľudí za mesiac.

• **Prednádávnom začali prednášky. Budú pokračovať aj v budúcnosti?**

- Začali sme s nimi od februára 2013, a to s trénerkou Petrou Hamarovou, trvali až do prázdnin. V niektorých mesiacoch bola vyššia návštevnosť, v iných nižšia. Na ďalšej schôdzi rozhodneme, či budeme v prednáškach pokračovať alebo bude niečo iné, s čím by

sme zvýšili kvalitu a úroveň nášho klubu.

Pri príležitosti 10. výročia existencie posilňovne by som sa chcel poďakovať nielen súčasným, ale aj bývalým členom, ktorí sa spolupodieľali na vedení a udržiavaní posilňovne. Chcel by som sa poďakovať aj bývalému predsedovi a samozrejme veľké ďakujem patrí všetkým, ktorí nás navštevujú, pretože vďaka nim môžeme existovať. Veľká vďaka patrí aj primátorovi mesta Vráble Tiborovi Tóthovi za prístavbu a rekonštrukciu našich priestorov, ktorá sa konala v roku 2007.

História kulturistického oddielu vo Vrábľoch sa píše v roku 1993. V tom čase sa zišli nadšenci pre tento šport: Pavol Zajac, Milan Horváth, Jozef Tóth a Marcela Vašová. Zaozabrali si zariadenia, ktoré doniesli do vtedajšieho centra voľného času Elán a začali cvičiť nielen oni, ale aj ľudia zvonka túžiaci vyformovať si postavu. Predsedom sa po Pavlovi Zajacovi stal Jozef Tóth, ktorý viedol klub až do konca roka 2012. Jednou z príčin, prečo sa klub v roku 2002 presťahoval do terajšieho pôsobiska – športovej haly T18, bolo prerábanie priestorov, v ktorých sa posilňovňa nachádzala. Na začiatku mal klub Gold's gym vyše štyridsať členov, odvtedy sa ich počet znížil na terajších sedemnást.

Eva Dóriová

Najkrajšie práce aj z Vrábľ

Arborétum Mlyňany SAV v auguste pripravilo 2. ročník podujatia venovaného dôchodcom pod názvom „Seniorské aktivity v AM SAV“. Aj tento rok bola jeho súčasťou súťaž „Najkrajšia ručná práca“, do ktorej dôchodcovia prihlásili spolu 301 prác, a to zo sedemnástich domovov dôchodcov, šiestich klubov dôchodcov a niekoľkých obcí z Nitrianskeho, Trnavského, Bratislavského a Banskobystrického kraja. Z mesta Vráble sa do súťaže prihlásilo niekoľko dôchodcov a niektorí z nich aj vyhrali. Ladislav Ježkovský získal 5. miesto v kategórii netradičná technika so svojimi gobelínmi a pani Gabriela Murcínová získala 3. miesto v kategórii maľba, kresba, grafika s maľbami hajločov a zátiší s kvetmi. Súťaž sa zúčastnila aj Anna Vojteková v kategórii netradičné techniky – textilná tvorba. Ďakujeme za účasť v súťaži a za nádherné chvíle počas podujatia.

Estera Zahradníková, ml.



Kam za kultúrou?

• V sobotu 21. septembra sa bude konať **bikrosová súťaž Eat some dirt**.

Kde? Na bikrosovej dráhe. Kedy? Od 10.00 hod.

• **Vrábeľské slávnosti vionobrania 2013** sa uskutočnia 29. septembra. Začnú alegorickým sprievodom v uliciach mesta o 14. hodine. Otvorenie slávností a začiatok kultúrneho programu je určený na 15. hodinu.

Vystúpia folklórne súbory a skupiny: Kolovrátok, Sílešánek, Kaška, Vrábľanka, Briezka, Apetit, Dolina (Veľká Maňa), Tradícia (Drážovce) a Vozokanka. Tradične nebude chýbať gulášová súťaž.

Na záver bude účinkovať skupina Kontrast.

Gymnázium Vráble, Školská 26 Vráble 952 80

v súlade s § 9a ods. (5) a ods. a9) zák. č. 446/2001 Z.z. o majetku vyšších územných celkov v znení neskorších predpisov

zverejňuje zámer prenajať formou priameho nájmu časť učebne v budove s č. 26, s výmerou 28 m² s dobou nájmu 9 mesiacov, s cenou nájmu minimálne 12,- €/m² ročne.

V prípade záujmu vaše cenové ponuky zasielajte na horeuvedenú adresu do 30. 9. 2013

VTIP

Chuck Norris bol na detektore lži. Tá mašina sa ku všetkému priznala!