

# EURÓPA SPORT és EGÉSZSÉG NAPJA

4 fesztivál

4 helyszínen

1 napon a Margitszigeten



## FUTÓ- és MOZGÁS FESZTIVÁL

Helyszín: Víztorony – Nagyrét, Kistrét

## DIABÉTESZ KONTROLL PROGRAM EGÉSZSÉG- ÉS SPORTFESZTIVÁL

Egészségügyi szűrések, állapotfelmérés és tanácsadás

Sportprogramok, sportpróbák, játékok

Helyszín: Margitszigeti Atlétikai Centrum

## STRANDJÁTÉK FESZTIVÁL

Helyszín: Palatinus Strand

## VÍZISPORT FESZTIVÁL

Helyszín: Danubius Nemzeti

Hajós Egylet

**2013.  
JÚNIUS 2.  
VASÁRNAP  
9–17-ig**

**MINDEN  
PROGRAM  
INGYENES!**

## DIABÉTESZ KONTROLL PROGRAM EGÉSZSÉG- ÉS SPORTNAP

Iharos Sándor Margitszigeti Atlétikai Centrum

9-12-ig	Szivacskezilabda	FSZSE Kupa iskolák, egyesületek részére
9-17-ig	BSZSZ Moccanj próbasorozat*	Erő, állóképesség, ügyesség, egyensúly feladatok 10 állomáson
	Csapatjátékok faeszközökkel*	Muszkli-dinamikus fociasztal, golyópálya építés, Jokari-ütős játék
	Fogyatékkal élők programja*	Gördülő táncosok, látássérültek-braille írás bemutatása, speciális kerékpárok bemutatása, kipróbálási lehetőséggel, kerekesszékek próbailehetőséggel, életmentés, újraélesztés
	Mászófal*	4m-s mászófal különböző nehézségű „utakkal”
	H- labda*	A golf és a futball ötvözete – labdacsapda játék
	OTP foci kupa	U 7, U 8, U9 kispályás bajnokság
	Nordic walking*	Gyaloglás nordic walking botokkal
	Streetball Fesztivál	Főiskolai, Egyetemi Utcai Kosárlabda Kupa
	Tekesport*	Sportági bemutató, gyakorlási lehetőség
	Tollaslabda*	Versenyek helyszíni nevezés alapján szabad játékok, oktatás
	Elektromos kisautó	Tesztvezetés gyerekeknek
	Légvár	Ugráló vár – ugrálj kedvedre!
	Játszóház & Puzzle sarok	Játszó sarok a legkisebbeknek
12-17-ig	SplitT-Pong*	Asztalitenisz másképp, versenyek helyszíni nevezés alapján, szabad játékok
12-17-ig	Modellezés	Autó modellek bemutatása, vezetése

## EGÉSZSÉGÜGYI PROGRAM

Iharos Sándor Margitszigeti Atlétikai Centrum

9-17-ig	„DKP” program népszerűsítése	Diabétesz Kontroll Program
	Fogászati szűrő kamion	OTP Egészség Pénztár
	Életmentés – újraélesztés	Fogyatékkal Élők Budapesti Sportszövetsége
	Életmód Sétány Egészség Piac	Vércukor- és koleszterinmérés (ROCHE), vérnyomás- és testösszetétel mérés (OMRON), dietetikai tanácsadás, neuropátiás szűrés, termék bemutatók. Kiállítók: Roche, Merck, Richter, Omron, Norbi Update, EÜ cipő, Diabetes Lap, DL Magazin, Egy Csepp Alapítvány, Gastroyal, St.James
	Gasztro sarok	Gasztro Tér – diabétesz reggeli és ebéd menük
	Szakmai tartalmú előadások	Roche előadás: „Minden, amit a Diabétesz Kontroll Programról tudni kell” és „A rendszeres vércukormérés fontossága” – dr. Oláh Ilona; Merck előadás: „Kardio Metabolikus Szindróma” és „Cukorbeteg elsősegély nyújtás”; Diabétesz Láb Szövetség: „Diabétesz és a lábszárfekély” - Dr. Mecsek László és Dr. Rozsos István; Magyar Diabetes Társaság előadásai
	„Diabétesz Rádió”	Élő rádió közvetítés

Minden egészségügyi szűrés ingyenes!

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

A \*-GAL JELÖLT SPORTÁGAK PRÓBAHELYSZÍNEK IS EGYBEN, TELJESÍTS 8-AT ÉS KERESD AZ AJÁNDÉKOT!

## DKP NAGYSZÍNPAD – Iharos Sándor Margitszigeti Atlétikai Centrum

10:00	Bemelegítés Várhegyi Katával
10:30	Diabétesz Kontroll Program megnyitója: Dr. Hidvégi Tibor Phd., MDT főtitkára
10:40	MediBall bemutató
11:15	Előadás: „Minden, amit a Diabétesz Kontroll Program-ról tudni kell!” – dr. Oláh Ilona
11:45	Update Toma a színpad előtt – Norbi és Réka vezetésével
12:30	Előadás: „Cukorbeteg Elsősegély Nyújtás” – Györfi Pál
13:00	Rock and Magic Akrobatikus rock and roll bemutató

13:30	Pool n' Roll Kerekesszékes bemutató
14:00	Fábián Éva koncert
16:00	Nordic walking bemutató
16:30	Salsa aerobic Várhegyi Katával
17:00	DKP Nyereménysorolás a résztvevők között
17:30	Király Viktor koncert
18:10	Zárás

MINDEN PROGRAM INGYENES!

## FUTÓ és MOZGÁS FESZTIVÁL

Víztorony – Nagyrét, Kiszrét

10:00

5 x 500 m váltó futás

5 tagú általános iskolás fiú és leány csapatok részére

10:00

7 km gyaloglás

„Séta az egészségért” a Budapesti Természetbarát Sportszövetség természetvédelmi kvíz programjával

10:30

5 X 1400 m váltófutás

Diákverseny a szigeten és kívül  
5 tagú középiskolás fiú – lány csapatok részére

10:30

2 X 7 km váltófutás  
7 km futás  
14 km futás

férfi, női, vegyes kategóriák,

10:35

3 km futás

női, férfi és 14 év alatti fiú, leány

12:45

3 km „Fuss a kutyáddal”

kutyás futás – férfi, női kategória

Futó versenyről és nevezési díjakról információ:

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

9 – 17-ig

Aerobic\*

Prima Wellness Sportközpont programja

BFKH Népegészségügyi Szakigazgatási Szerve

Tájékoztatók, kiadványok a parlagrafúróll és a kullancsvészélyről

Capoeira

Bemutatók

Gumiasztal\*

Ügyességi próba a gumiasztalon

Gyermekjátászó

Arcfestés, gyurmázás, gyöngyfűzés

Kerékpár\*

Ügyességi pálya

Légvár

Ugrálj kedvedre

Lóbusz\*

Légpuska lövészet

MediBall\*

Sportágat népszerűsítő bemutatók, kipróbálási lehetőség

Nordic walking\*

Gyaloglás nordic walking botokkal

Ökölvívás

Erdei Zsolt Sport Egyesület bemutatkozása

Parkröplabda

Iskolai, egyesületi bajnokság

Sport Poha-Rak\*

Sport, játék és készségfejlesztő program

Súlyemelés\*

Sportági bemutató, erőpróba

Tájfutás\*

Parktájfutás\*

Mikrosprint svéd pálya, parktájfutás

Természetjárás\*

Természetismereti játék, turista TOTO, Séta a Margitsziget körül, feladatokkal

Tollaslabda\*

Versenyek helyszíni nevezés alapján, szabad játék, oktatás

Vívás\*

Bemutató, ügyességi játékok

## STRANDJÁTÉK FESZTIVÁL

Palatinus Strand

Asztalitenisz*	Játék két asztalon
Bocsa, Petanque*	Szabad játék
Életmód utca	Egészségügyi szűrések: Bio Labor – Szívstreszmérés, Kompletológia – talpmasszázs, Haj és fejbőrvizsgálat, általános egészségállapot felmérés, VIZUS Magyarország Kft – látásvizsgálat
Floorball*	Szabad játék
Jégkorong*	Kapura lövés
Judo	Gyermek bajnokság
Karizma sportjáték*	Squash kicsit másképp
Parkröplabda	Iskolai, egyesületi bajnokság
Sakk*	Sakktáblás játszóház, szimultán játék
Sport Poha-Rak*	Sport, játék és készségfejlesztő program
Strandröplabda	Középiskolás Bajnokság
Tájfutás*	Rövid, gyors próba a svéd pályán
Tereproller*	Rollerezés terepen
Természetjárás*	Kötélpálya a fák között
Tollaslabda*	Versenyek helyszíni nevezés alapján, szabad játék, oktatás
Vadvízi evezés	Bemutató minden óra 20-kor
Hullámszörf, kitesurf	Surf hullámlövés játék, ügyességi felmérők, bemutató minden óra 30-kor

11:20 – 15:20

11:30 – 15:30

## VÍZISPORT FESZTIVÁL

Danubius Nemzeti Hajós Egyeslet

Evezős programok*	Evezési lehetőség a Dunán szakemberek irányításával
Ergométeres evezés*	A parton ergométeres evezés

9 – 17-ig

## BUDAPEST TRIATLON 2013

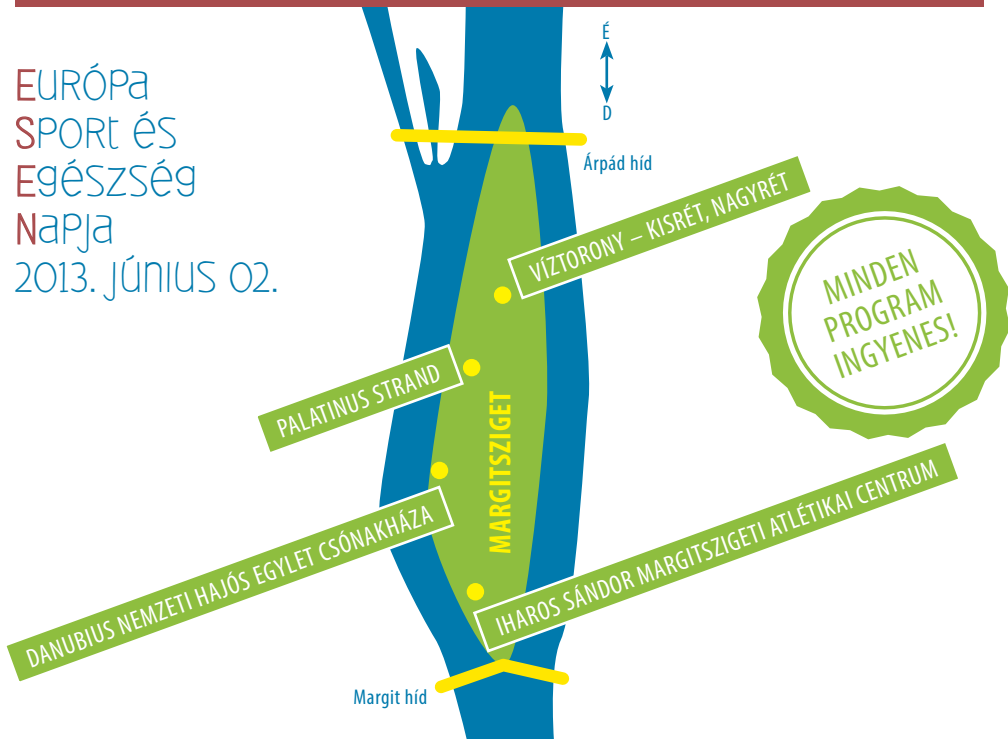
14:00 – 17:00

Nyílt, Egyetemi és Főiskolai futam, Sport XXI. Program Utánpótlás „A” és Triatlon Diákolimpia „B” kategóriás Regionális Verseny. A verseny helye: Budapest, Margitsziget, Széchy Tamás uszoda  
További információ:  
[www.triatlonmagazin.hu/budapest](http://www.triatlonmagazin.hu/budapest)

## SPORTPRÓBÁK AZONNALI NYEREMÉNYEKKEL!

Több mint 80 változatos, izgalmas program és sportág közül választhatsz 4 helyszínen, ahol különböző feladatok is várnak. Próbára teheted az ügyességedet, bebizonyíthatod az erődöt, kihasználhatod az állóképességedet, megvillanthatod a gyorsaságodat, tarthatod az egyensúlyodat. Azonnali ajándékért nincs más dolgod, mint teljesíteni minimum 8 próbát, keresni egy Igazolól Lap leadó helyet (a Palatinus strand hátsó bejárata előtt, a Margitszigeti Atlétikai Centrum bejáratánál és a Nagyrét Víztorny felőli sarkánál) és átvenni az ajándékodat. Az Igazolól Lapot nem kell külön keresned, azt a programok között a \*-gal jelölt sportágak helyszínén megkapod, vagy akár letöltheted a [www.europasportnap.hu](http://www.europasportnap.hu) oldalról.

EURÓPA  
SPORT ÉS  
EGÉSZSÉG  
NAPJA  
2013. JÚNIUS 02.



### NAGYRÉT SZÍNPAD

9.30-10.00	Príma Wellness bemelegítése a futáshoz	13.10-13.30	Négyszeres világbajnok Shaolin Kung-fu válogatott bemutatója
10.00-10.15	Rock and Magic show	13.30-13.45	Kutyás futás eredményhirdetése
10.15-10.30	ESEN megnyitója: Tarlós István főpolgármester	13.45-14.15	Príma Wellness bemutató és torna
11.00-11.15	5x500 m diák váltófutás eredményhirdetése	14.15-14.30	Sport Poha-Rak vetélkedő
11.15-11.45	Erdei Zsolt Sport Egyesület bemutatkozása	14.30-15.00	Capoeira bemutató
11.45-12.10	Príma Wellness bemutató és torna	15.00-15.30	Harcművészeti bemutató
12.10-12.30	Sport Poha-Rak vetélkedő	15.30-16.00	MediBall bemutató
12.30-12.45	14 km és a 7 km futás eredményhirdetése	16.00-16.30	Capoeira bemutató
12.45-13.10	Chili Jóga bemutató Pártos Csillával		