

***„Egy kicsi mozgás mindenkinek kell. A karosszékből álljatok most fel...!”***

## **CSALÁDI MOZGÁSFESTIVÁL**

Budapest, Millenáris Park 2018. szeptember 2.

Mi is felkerekedtünk, hogy elutazzunk a Magyar Szabadidősport Szövetség által meghirdetett rendezvényre. A Székesfehérvári Szív Egyesület 17 fős kis csapatának ezúttal Almásiné Rózsika volt az „őrsvezetője”. Kiosztotta a karszalagokat, pólókat, pecsétgyűjtő lapokat. Aztán elindultunk felfedezni a játékokat, sportolási lehetőségeket.

Az időjárás is kegyes volt hozzánk. Az első sátrakig, feladatokig még napsütésben eljutottunk. Malom, sakk, dáma, go táblák mellett az agyunkat tornáztattuk.

Az Egészség Plusz pavilonnál vérnyomás-, véroxigén-, testzsír és testsúlymérést végeztek. Különböző kenceficéket kaptunk ajándékba.

Mellette zenére, egy gumiszőnyegen lehetett ugrálni. Minél intenzívebben ugrabugráltál, annál hangosabban szólt a dallam. Attila remekelt benne.

A kézilabda dobások elsajátítása közben egyetlen óriási csattanás után leszakadt az ég. Szerencsére be tudtunk menekülni a mézes sátor alá. Így érdeklődve és figyelmesen hallgattuk az árusok előadását a különböző finomságokról, amit meg lehetett kóstolni. Fel is lendítettük az üzletet.

Miután elállt az eső, dagonyáztunk a fűben, hiszen a legtöbb sportjátékot ott lehetett kipróbálni. Bocsa, gyepeteke, pelota, tollaslabda, zsinórlabda, kötélhúzás stb. várta az érdeklődőket.

Nem maradhatott el a kosárra dobás, a gokartozás, a vívás, no és a kedvencünk, a dartsózás. Ki lehetett próbálni az asztali jégkorongot, de igazi ütővel is kapura célozhattunk.

Miután kellően elfáradtunk, leültünk salátázni. Finom öntetekkel rágcstak a vitamint.

A park területén csodálatos kerti tó fekszik, szebbnél szebb és óriási díszhalakkal. Szemet gyönyörködtető látvány volt. Főleg a horgászoknak. Haleleséget beszórva szinte a kezünkből ettek.

Kellemesen telt el ez a vidám vasárnap. Várjuk a következő kirándulást.

***„Ez a kis mozgás ugye jól esett. Mindenki frissebb, fiatalabb lett...”***

***Fa Márti***