

ZE SPORTU AKADEMICKIEGO

PILOTAŻOWY PROJEKT „AKTYWNY ZIELONOGÓRZANIN” WYSTARTOWAŁ

Ponad trzech chętnych na jedno miejsce. Takiego zainteresowania nie spodziewał się nikt w pierwszej edycji programu. Do biura AZS Uniwersytetu Zielonogórskiego spłynęły ankiety blisko stu mieszkańców Zielonej Góry, którzy deklarowali chęć uczestnictwa.

„Aktywny Zielonogórzanin” to bezpłatny projekt skierowany do osób z nadwagą. Ma on na celu wspomóc osoby w walce ze zbędnymi kilogramami. Uczestnikom pilotażowego projektu AZS UZ zapewnił szereg udogodnień: wykład dot. zdrowego trybu życia, rozmowy indywidualne z dietetykiem, opracowanie indywidualnego planu żywieniowego oraz nieograniczony dostęp do pięciu siłowni w mieście Funfit II.

Jak wynika z ankiet, zmian w swoim życiu pragnie wiele osób. Niekoniecznie wiedzą, jak mają się za to zabrać. Najmłodszą kandydatką była 18-letnia uczennica zielonogórskiego liceum, a najstarszy miał 61 lat.

Ostatecznie do programu przystąpiło 16 pań i 14 panów. Nad uczestnikami czuwają specjaliści: dyplomowany dietetyk Marzena Pałasz oraz trener personalny Funfit II Jurek Witzurki. W spotkaniach uczestniczyła również manager klubu Funfit II Elli Gatzaki oraz kierownik klubu AZS UZ Dawid Piechowiak.

Dawid Piechowiak



FOT. DAWID PIECHOWIAK

MISTRZOWIE POLSKI I WICEMISTRZYNI EUROPY W NASZYM KLUBIE

Październik był wyjątkowym miesiącem dla reprezentacji Ju-Jitsu AZS Uniwersytetu Zielonogórskiego. Zawodnicy sekcji zdobyli czołowe lokaty podczas Mistrzostw Polski Kata Ju-Jitsu Parami, Mistrzostw Polskiej Akademii Ju-Jitsu oraz Mistrzostw Europy Ne-Waza i Fighting.

Mistrzostwach Polski Seniorów Kata Ju-Jitsu Parami: **Tomasz Tomiak, Maciej Sikora** - złoty medal

Mistrzostwa Polskiej Akademii Ju-Jitsu w kat. Grappling: **Wiktoria Mulka** (młodzik), **Marcin Krawczyk** - złoty medal, **Grzegorz Jągowski, Robert Herba** - brązowy medal

Mistrzostwa Europy Ju-Jitsu w kat. Ne-Waza: **Wiktoria Mulka** - srebrny medal

Mistrzostwa Europy Ju-Jitsu w kat. Fighting: **Wiktoria Mulka** - srebrny medal

*Maciej Sikora
Dawid Piechowiak*



FOT. MACIEJ SIKORA

HORROR W KOŃCÓWKACH PIERWSZOLIGOWYCH SZCZYPIORNISTÓW

Mecz przed własną publicznością z Olimpem Grodków i wyjazdowa potyczka z Anilaną Politechniką Łódzką charakteryzowały się niewyobrażalnymi emocjami. Ostatnie

sekundy, rozstrzygające losy spotkań jednym dawały radość, a innym powody do smutku.

Brzemienno w skutkach okazał się pojedynek w hali przy