

В современном мире быть в спортивной, подтянутой форме – престижно, красиво и очень перспективно! Именно поэтому барнаульские участники проекта «Включайся и будь успешен!» с большим удовольствием на каникулах посетили фитнес-клуб «Империя спорта». Его тренеры провели для воспитанников оздоровительные занятия и мастер-классы по различным упражнениям. Фитнес-инструктор Илья (учитель физкультуры по образованию) организовал для парней силовую тренировку для укрепления основных групп мышц с использованием спортивного оборудования, а Юлия (в прошлом выпускница ансамбля современного танца, а сейчас тренер танцевальных направлений) провела для девушек ознакомительный урок по хореографии.



Участники проекта «примерили» на себя популярные профессии фитнес-индустрии: индивидуальный тренер, инструктор групповых фитнес-программ, детский хореограф, тренер по акваэробике. На встрече ребята узнали, что нужно для того, чтобы стать тренером. В первую очередь, это, конечно же, дисциплина, трудолюбие, собственные спортивные достижения, хорошие коммуникативные и даже педагогические способности. Не менее важны такие качества, как доброжелательность, отзывчивость и вместе с тем строгость и требовательность.

Света, участница проекта, поделилась своими эмоциями: «Я бы хотела стать инструктором по йоге – мне очень понравились упражнения на растяжку и укрепление всех мышц, выполняемые в сочетании со специальной дыхательной гимнастикой!» Также своё мнение выразил участник проекта Алексей: «Я сам занимаюсь спортивными танцами, поэтому профессия фитнес-инструктора мне близка, и я хотел бы им стать!»

Ещё ребята познакомились с необычным направлением фитнеса – акваэробикой: увидели, как красиво выполняются ритмичные упражнения в бассейне под музыку.

Участникам мероприятия понравились индивидуальный подход и безопасность при организации тренировок, а также их максимальная эффективность

и видимый результат. Все участники получили огромный заряд бодрости, энергии и позитива, пообщались с успешными людьми и получили полезные подарки.



Программа «ВКЛЮЧАЙСЯ И БУДЬ УСПЕШЕН!» помогает подросткам-сиротам из 18 регионов России осознанно подойти к выбору профессии и получить первый успешный опыт работы в компаниях. Организаторы: Фонд «Хранители детства» и ПАО «МегаФон». В Алтайском крае региональным координатором с 2023 выступает «КГБУ Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи».

t.me/xraniteli_detstva_fond

[Vk.com: vk.com/xraniteli_detstva](https://vk.com/xraniteli_detstva)

@megafon

#включайсяибудьуспешен

#мегафонпомогает