

UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO 19. 04. 2017

**POUCZENIE co do sposobu wypełniania oferty:**

Nr ..... ilość załączników .....  
 podpis .....

Ofertę należy wypełnić wyłącznie w białych pustych polach, zgodnie z instrukcjami umieszczonymi przy poszczególnych polach oraz w przypisach.

Zaznaczenie gwiazdką, np.: „pobieranie\*/niepobieranie\*\*” oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź, pozostawiając prawidłową. Przykład: „pobieranie\*/niepobieranie\*\*”.

A.P.  
20.04.2017

**I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie**

1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta	Gmina Ząbkowice Śląskie			
2. Tryb, w którym złożono ofertę	Art. 19a ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie			
3. Rodzaj zadania publicznego <sup>1)</sup>	Wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej			
4. Tytuł zadania publicznego	Organizacja zajęć poprzez szkolenie sportowe młodzieży i osób dorosłych z Gminy Ząbkowice Śląskie - Full Body Workout Ząbkowice Śl.			
5. Termin realizacji zadania publicznego <sup>2)</sup>	Data rozpoczęcia	8.05.2017	Data zakończenia	30.06.2017

**II. Dane oferenta(-tów)**

1. Nazwa oferenta(-tów), forma prawna, numer Krajowego Rejestru Sądowego lub innej ewidencji, adres siedziby oraz adres do korespondencji (jeżeli jest inny od adresu siedziby)	
Stowarzyszenie Kultury Fizycznej Ząbkowicki Klub Karate Kyokushinkai, ul. 1 Maja 8e/4, 57-200 Ząbkowice Śląskie, KRS 0000222215,	
2. Inne dodatkowe dane kontaktowe, w tym dane osób upoważnionych do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. numer telefonu, adres poczty elektronicznej, numer faksu, adres strony internetowej)	Mirosława Słowiak Telefon: 661 120 565 e-mail: mirka.slowiak@karate-zabkowice.pl

**III. Zakres rzeczowy zadania publicznego**

1. Opis zadania publicznego proponowanego do realizacji wraz ze wskazaniem, w szczególności celu, miejsca jego realizacji, grup odbiorców zadania oraz przewidywanego do wykorzystania wkładu osobowego lub rzeczowego
Celem realizacji niniejszego zadania jest rozwój i wyposażenie Full Body Workout Ząbkowice Śląskie .  Zajęcia sportowe ogólnorozwojowe prowadzone są przez uprawnionego instruktora w Hali Słonecznej w Ząbkowicach Śl dwa razy w tygodniu – ogólnorozwojowe oraz w tzw grupach obwodowych z użyciem sprzętu sportowego na salce fitness w czterech grupach liczących maksymalnie po 15 osób.  Zadanie skierowane jest do młodzieży oraz osób dorosłych z Gminy Ząbkowice Śl. Full Body Workout to nowa forma aktywności, która pozwala osiągnąć rezultaty w stosunkowo krótkim czasie, w porównaniu do innych dyscyplin, oraz co ważne - ryzyko kontuzji jest tutaj znikome. Bezpieczeństwo na zajęciach stawiane jest na pierwszym miejscu.  W treningach mogą uczestniczyć kobiety i mężczyźni niezależnie od wieku i doświadczenia. Każdy zaczyna od podstaw, na które musi poświęcić czas i zaangażowanie.

<sup>1)</sup> Rodzaj zadania zawiera się w zakresie zadań określonych w art. 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie.  
<sup>2)</sup> Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni

Full Body Workout to świetna forma oderwania od codziennych zmartwień. Wymaga sporego zaangażowania nie tylko na zajęciach, ale także odpowiedniego zachowania po nich. Uczy pokory, szacunku do ciężkiej pracy oraz doskonale rozwija umiejętność pracy w grupie. Jest to forma sportu ucząca pracy nad sobą, dyscypliny i skupienia.

Full Body Workout w tym :

- rozwija wszechstronnie siłę i pozwala sprostać najcięższym i najbardziej nieprzewidywalnym wyzwaniom;
- pomaga wyprostować sylwetkę i usprawnić funkcjonowanie naszego ciała;
- wzmacnia odporność i wytrzymałość;
- pozwala uzyskać dużą wytrzymałość siłową - to ostatnia runda i ostatnie kilometry decydują o wszystkim;
- pozwala na budowanie siły przy zachowaniu gibkości - siła, która nie osiąga celu, jest bezużyteczna;
- odtłuszcza i rzeźbi, bez aerobiku i wymyślnych diet;
- pomaga budować ciało wojownika, gdzie forma jest następstwem funkcji.

W celu urozmaicenia zajęć Full Body Workout w ramach treningów obwodowych konieczne jest korzystanie z różnego rodzaju sprzętu. A wyposażenie jest kosztowne z uwagi na cenę sprzętu i wymaganą ich ilość zapewniającą grupie 15 osób komfort pracy. Sprzęt będzie wykorzystywany w celach sportowych i edukacyjnych.

Podczas treningów ogromną wagę przywiązuje się do techniki wykonania ćwiczenia, odpowiedniego oddechu, przypięć, a także do pojedynczych powtórzeń. Wszystko ma swoje miejsce i nic nie dzieje się przypadkowo. W trakcie zajęć trenujący pozbywa się złych nawyków ruchowych i nabywa nowe umiejętności. Dodatkowo zdobywa wiedzę która sprawia, że staje się bardziej świadomy tego co robi. Ćwiczyć dobrze nie jest łatwo. Treningi Full Body Workout to doskonała alternatywa dla młodzieży, która ćwiczy na siłowni bez nadzoru instruktorskiego, co prowadzi do niezliczonych urazów oraz wyrabiania błędnych nawyków ruchowych, co odbija się na ich zdrowiu w niedługim czasie.

## 2. Zakładane rezultaty realizacji zadania publicznego

Rezultatem realizacji zadania publicznego będzie rozwój i wyposażenie Full Body Workout Żąbkowice Śląskie.

Wyposażenie Full Body Workout w sprzęt niezbędny do prowadzenia zajęć oraz umożliwienie prowadzenia zajęć ogólnorozwojowych w ramach ćwiczeń obwodowych z użyciem tego sprzętu przyczyni się do pozbycia się u uczestników złych nawyków ruchowych, nabycie nowych umiejętności i poprawę budowy ciała.

## IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego (w przypadku większej liczby kosztów istnieje możliwość dodania kolejnych wierszy)

Lp.	Rodzaj kosztu	Koszt całkowity (zł)	do poniesienia z wnioskowanej dotacji <sup>3)</sup> (zł)	do poniesienia ze środków finansowych własnych, środków pochodzących z innych źródeł, wkładu osobowego lub rzeczowego <sup>4)</sup> (zł)
1	Zakup sprzętu sportowego – zestaw*)	10.000,00	10.000,00	0,00
	<b>Koszty ogółem:</b>	10.000,00	10.000,00	0,00

