Itt vagyok önmagam

belmondó

A dm dolgozók lapja 2011/04

Interjú
Mayer Zoltánnal

dm@facebook
adventi játék

aktuális
Legyünk nagyok a legkisebbekért

áruismeret
Illatos ajándék

dm

ITT VAGYOK ÖNMAGAM
ITT VÁSÁROLOK

Sportolási lehetőség *dm dolgozók számára*

Rovatunkban egy olyan, 2011-től a dm-nél is elérhető szolgáltatást szeretnénk bemutatni, mellyel Budapesten 100, országos viszonylatban pedig 130 sportlétesítményt lehet látogatni.

Schneider Balázs tulajdonos ügyvezetővel beszélgettünk az All You Can Move SportPass sportkártyáról

Mi is ez az All You Can Move SportPass pontosan?
Az All You Can Move SportPass-unkkal korlátlanul sportolhatunk, mozoghatunk kedvünkre.
A SportPass ugyanis arra ad lehetőséget, hogy egyetlenegy plasztik kártyával az országban 130 különböző sportlétesítménybe mehessünk el és azokban százféle mozgásformát gyakorolhassunk.

Például?
Az AYCM SportPass érvényes számtalan fitneszteremben, uszodában, atlétikai centrumban, jógastúdióban, de falat is mászhatunk vele, kipróbálhatjuk a golfot, squash-olhatunk, igazi boxteremben püfölhetjük a bőrt, rúdtáncolhatunk, gyógytornázhatunk, aquafitneszezhetünk, táncolhatunk vele. A SportPass a meghirdetett termekben korlátlanul használható, azokban már semmiféle plusz díjat nem kell fizetni - persze ha a büfében iszunk egy kólát, vagy bemegyünk a szoláriumba, akkor igen, de mindenhol a napijegy-adta szolgáltatásokat nyújtja a SportPass. Egy hónapban akár minden nap el lehet menni sportolni. Hétfőn reggel úszás a Sportmaxban, kedden egy kis jóga az Astoriában, majd szerdán spinning az Oxygénben kis lazulással a wellnessben, csütörtökön este falmászás az Ujjerőben a haverokkal. Pénteken squash a Griffben, szombaton Krav maga az Universum Boksz centrumban, vasárnap meg már jólesik egy kis gyógytorna a Harmóniában. Aztán folytatva hétfőn: ütögetés a Highland golfklubban, kedden délután rúdtánc Pirner Alma Stúdiójában és így tovább.

Ezzel a megoldással úgy tűnik, mindenki megtalálja a maga preferenciáját, és nem kell 2 vagy 3 helyre bérletet venni. Jól gondolom?
Igen, így van. Sok szempontból jó ez a sokszínűség: egyrészt a különböző generációjú, a különböző nemű és a különböző habitusú emberek is megtalálhatják a számukra megfelelő mozgásformát, másrészt a város szinte minden pontján található már partner létesítményünk. így aki épp nem a munkatársaival, esetleg a főnökével szeretne együtt izzadni meztelenül a munkahely közeli fitnesz szaunájában, és ott is még tovább „dolgozni", annak is van lehetősége a lakóhelye környékén sportolni a SportPass-al.

Bármikor és bárhol használható a kártya, nem kell mindig ugyanoda járnom, ahol elkezdtem sportolni? Arra gondolok, hogy például a munkahelyemhez közeli terembe járok munka után, de hétvégén már nem szeretnék oda menni, hanem a lakóhelyem közelében lévőbe, akkor ezt is megtehetem?
Igen, hogyne. Épp erről szól a kártya, hogy korlátlan. Bármikor, bárhol, bármeddig használható.

Ez nagyszerűen hangzik, de mibe kerül mindez 2012-ben?
Az attól is függ, hogy a munkáltató fizeti-e a havi tagdíjakat a munkavállaló után, vagy maga a dolgozó. Ha a dolgozó, akkor a 2012-ben 5 fajta kártyánk lesz:

- SMALL csomag 7.100 Ft/hó, mellyel 34 budapesti és 30 vidéki sportlétesítmény látogatható,
- MEDIUM csomag 8.200 Ft/hó, mellyel 70 budapesti és 30 vidéki sportlétesítmény látogatható,
- LARGE csomag 10.300 Ft/hó, mellyel 85 budapesti és 30 vidéki sportlétesítmény látogatható,
- XLARGE csomag 12.400 Ft/hó, mellyel 95 budapesti és 30 vidéki sportlétesítmény látogatható,
- XXLARGE csomag 16.500 Ft/hó, mellyel 100 budapesti és 30 vidéki sportlétesítmény látogatható.

Amennyiben veszek egy Small SportPasst akkor havonta 7.100 Ft-ot fizetek és akár minden nap elmehetek vele sportolni? Ez igaz?
Igen, igaz. Mindennek az ára, vagy mondhatni a SportPass „hátránya" , hogy mindig naptári év végéig el kell köteleződni, hűségszerződést kell kötni, és akkor is ugyanúgy kell fizetni a Klubtag által választott csomag tagdíját, ha valaki sokat használja a kártyát, és akkor is, ha épp szabadságra megy és nem használja.

Tehát ha én például májusban veszek egy kártyát, akkor is csak december 31-ig kell vállalnom a tagságot, azaz 8 hónap csak a hűségidő?
Igen, így van. De ha valaki még december 31-ig befizeti az éves tagdíjat, akkor csak 11 hónapot kell fizetnie, 1 hónapot ingyen adunk a számára. Egyébként pedig általában fele, harmad ára a havi tagdíjunk az adott csomagokban lévő létesítmények havi bérleteinek, ráadásul mi az úgynevezett kombinált bérletet nyújtjuk a fitnesztermekben, ahol egyik nap a csoportos órák látogathatóak, másik nap pedig a fitnesz részleg.

Hol lehet jelentkezni, ha valaki szeretne egy ilyen kártyát?
Látogasson el a www.allyoucanmove.hu oldalra vagy a 1053. Budapest, Károlyi Mihály u. 11, sz. alatt lévő irodánkba, vagy hívja a +36 1 266 5667 telefonszámot, mindenben segítünk. Várjuk szeretettel!

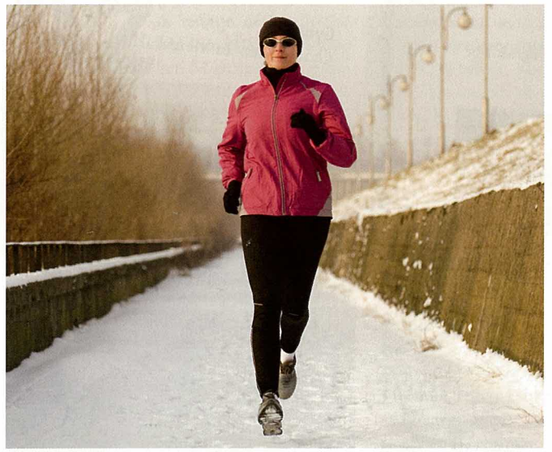
Kanyó Roland

Téli sportolás

a szabadban: futás

A testnek és a léleknek is jó!

Csak elindulni nehéz, de ha az ember belejön, az egész gondolkodását átalakítja a téli szabadtéri sport. A természet közelsége ugyanis kiválóan oldja a téli depressziót. Ennek egyrészt a természetes fény az oka, másrészt pedig az, hogy a természet részévé válva rádöbbenhetünk, hogy a tél nemcsak egy bosszantó hideg, ködös, lucskos valami, hanem rengeteg szépséget is kínál. Persze nemcsak a lélekre van jó hatással a szabadban végzett mozgás, a testünket is karbantartja, sőt hatékonyabban fogyhatunk vele, mintha zárt helyen mozognánk: a hidegben ugyanis akár 20-25 százalékkal több kalóriát is elégethet a testünk.



Lényeges azonban, hogy fokozatosan kezdj hozzá! Érdemes már őszszel rászokni a szabadban végzett mozgásra, ne a leghidegebb januári napokon csapj bele a közepébe. A terhelést is kicsiben kezdd és fokozatosan emeld! A szokásosnál is **fontosabb** a bemelegítés, hiszen a hideg izmok sérülékenyebbek: tempós sétával, egy-két gimnasztikai gyakorlattal fűtsd fel őket az üzemi hőmérsékletre. A réteges öltözködés nagyon **fontos,** mindig legyen nálad egy plusz száraz ruhadarab is, amit az edzés végén felvehetsz. A megfázás ugyanis nem mozgás közben fenyeget, hanem akkor, amikor már abbahagytad az intenzív edzést, de a ruhád még nedves.

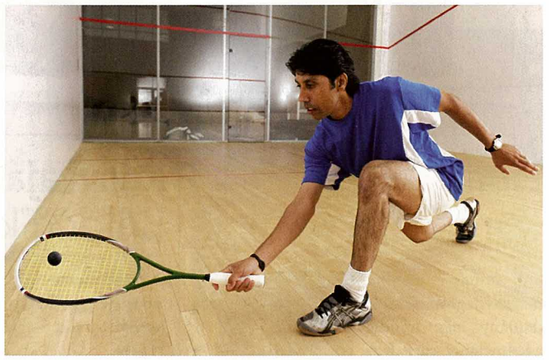
Ha nem szeretsz futni, akkor lehet kirándulni, túrázni is a friss levegőn, vagy hócsatázni, szánkózni a családdal.

a teremben: squash, spinning, zumba...

Akik mégis inkább a beltéri mozgást kedvelik, azoknak az All You Can Move SportPass sportkártya elfogadó helyei is széles körű sportlehetőségeket kínálnak. Télen sem kell lemondani kedvenc sportjainkról, ma már rengeteg lehetőség közül választhatunk.

Szuper mozgásforma pl. a **spinning.** Rendkívül jó felkészülés lehet a tavaszi nagy bringázásokra, valamint az állóképességet növeli, nem utolsó sorban remekül formálja a popsit.

Ma már szinte minden városban találhatsz **squash** pályát, ahol levezetheted a heti feszültséget. Jóval kimerítőbb és kalóriaégetőbb, mint a tenisz. Teljesen más mozgást igényel, az ütések rövidebbek, gyorsabbak. Remekül javítja a koncentrációt is.



Az idén teret hódító új mozgásforma a **Zumba,** ami egy jellemzően táncos mozdulatsorokból álló „aerobik" óra fantasztikusan kikapcsol, egy igazi jó buli, ahova nem kell párt vinni, mégis tudsz táncolni!
A mozgást koronázd meg végül egy szuper szaunázással!

Sarkadi Adrienn