



ŁÓDŹKI  
BUDŻET  
OBYWATELSKI

## FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY PROJEKTU DO ZREALIZOWANIA W RAMACH ŁÓDZKIEGO BUDŻETU OBYWATELSKIEGO 2021/2022

<b>Numer identyfikacyjny projektu</b> tzw. ID (wypełnia Biuro Aktywności Miejskiej Urzędu Miasta Łodzi)	<b>W138ZA</b> DSR-BAM-IV.3020.13.138.2021
--	--

### 1. NAZWA I LOKALIZACJA PROJEKTU

Zostań prawdziwym Ninja!!! Treningi motoryczne OCR- Zarzew

### 2. DODATKOWE INFORMACJE O LOKALIZACJI (numer ewidencyjny działki)

ŁÓDŹ-WIDZEW; Osiedle: Zarzew; Numer działki: 32/22; Id działki: 106106\_9.0030.32/22

### DODATKOWE LOKALIZACJE

Street workout

### 3. RODZAJ ZGŁASZANEGO ZADANIA

OSIEDLOWE - Widzew - Zarzew ( 593 000 zł )

### 4. ELEMENTY SKŁADOWE WRAZ Z SZACUNKOWYMI KOSZTAMI PROJEKTU

ELEMENTY SKŁADOWE PROJEKTU	KOSZTY SZACUNKOWE BRUTTO
1. Ubezpieczenie NNW dla uczestników	500.00 zł
2. Sprzęt sportowy dla uczestników	7 000.00 zł
3. Odzież sportowa i akcesoria	500.00 zł
4. Wynagrodzenie dla specjalistycznych trenerów OCR	20 000.00 zł
ŁĄCZNIE:	<b>28 000.00 zł</b>

### 5. OPIS PROJEKTU

Treningi przeznaczone dla każdego kto chce się ruszać i poprawić swój zmysł równowagi wraz z koordynacją i siłą. Głównym celem projektu jest przeprowadzenie 40 treningów dla młodzieży i osób dorosłych z zakresu motoryki ruchu i propriocepcji. W tym celu chcemy przeprowadzić treningi pomagające w tym najbardziej. Do treningów ninja używane są wszystkie zmysły aby zachować równowagę i skoordynować nasze ruchy. Jest to doskonały sposób na rozwój mięśni głębokich w naszych ciałach jak również znakomity trening dla naszego układu nerwowego. Znakomity trening dla młodych osób chcących rozwijać swoje ciało w sposób zdrowy bez zbędnych obciążeń stawowych. Idąc dalej wszelkiego rodzaju przejścia przeszkodowe znakomicie rozwijają mięśnie górnej partii co bardzo pozytywnie wpływa na obniżenie urazów kręgosłupa jak i występowania wszelakich wad postawy. Treningi przeznaczone są dla wszystkich z myślą o poprawie kondycji koordynacji i zwiększeniu przestrzeni wentylacyjnej naszych płuc poprzez zastosowanie ćwiczeń interwałowych. Treningi powinny być prowadzone pod okiem dwóch trenerów zajmujących się biegami przeszkodowymi i posiadającymi doświadczenie w danej dziedzinie sportu. Dodatkowo uczestnicy powinni liczyć na stałe konsultacje dietetyka czy to w wersji elektronicznej czy w ramach konsultacji offline.

### 6. OPINIA ZARZĄDZAJĄCEGO INSTYTUCJA

--

### 7. DANE KONTAKTOWE DO PUBLICZNEJ WIADOMOŚCI

--

---

## 8. SPIS ZAŁĄCZNIKÓW

Wymagane oświadczenia: Oświadczam, że do udostępnionych przeze mnie, na rzecz miasta Łodzi, materiałów w wyżej wymienionej postaci, zwanych dalej „Materiałami”:

[NIE] - Posiadam prawa pozwalające na ich udostępnienie osobom trzecim celem publikacji na stronie internetowej [www.lodz.pl/bo](http://www.lodz.pl/bo).

[NIE] - Publikacja Materiałów na stronie internetowej [www.lodz.pl/bo](http://www.lodz.pl/bo) nie będzie naruszała praw osób trzecich, w tym m.in. autorskich praw majątkowych i osobistych do utworu, oraz prawa do wizerunku.

[NIE] - Wyrażam zgodę na nieodpłatne wykorzystanie, w tym opracowanie i modyfikację Materiałów w celu publikacji na stronie internetowej [www.lodz.pl/bo](http://www.lodz.pl/bo).

W przypadku wystąpienia osób trzecich przeciwko miastu Łódź lub innym podmiotom zaangażowanym w prowadzenie strony [www.lodz.pl/bo](http://www.lodz.pl/bo) z jakimikolwiek roszczeniami, z tytułu naruszenia praw osobistych lub majątkowych, w związku z publikacją Materiałów na stronie internetowej [www.lodz.pl/bo](http://www.lodz.pl/bo) zobowiązuję się do zaspokojenia tych roszczeń, oraz pokrycia wszelkich kosztów, jakie w związku z tym wystąpieniem miasto Łódź lub inny podmiot zaangażowany w prowadzenie strony internetowej [www.lodz.pl/bo](http://www.lodz.pl/bo) poniosły.

[NIE] - Akceptuję powyższe oświadczenie