**Április 24-én mindenkit vár Magyarország legnagyobb virtuális lakásedzőterme!**

*Ingyenes, otthon végezhető, online edzések és tréningek a #BEACTIVE NIGHT-on*

**Most egy estére edzőteremmé alakíthatjuk a lakásunkat; mindenkit vár április 24-én, szombaton a #BEACTIVE NIGHT! A Magyar Szabadidősport Szövetség ingyenes és online rendezvénye változatos mozgásformákat és edzéseket kínál minden korosztály számára Magyarország legnagyobb virtuális lakásának hat helyiségében. Olyan népszerű edzők és oktatók várják a résztvevőket, mint például Molnár Andi, Angyal András, Kisó, Sifi, Katus Attila, Péntek Enikő, Kádár Papp Nóra vagy éppen Bánhegyi Adrienn, a többszörös világ- és Európa-bajnok ugrókötelező.**

A koronavírus megjelenésével a sportolási lehetőségek is korlátozottabbak, pedig a kondíció megtartásához és az immunrendszer erősítéséhez a rendszeres mozgás elengedhetetlen. A Magyar Szabadidősport Szövetség (MASPORT) az április 24-i #BEACTIVE NIGHT eseményét éppen ezért a jelen helyzethez igazította és az otthoni testmozgás népszerűsítése mellett egy virtuális közösség kiépítését is céljául tűzte ki. A MASPORT létrehozta Magyarország legnagyobb virtuális lakását, amelyben hat helyiség – *Családi nagyszoba, Fitnesz folyosó, Harmónia tér, Kihívások alagsora, Nagyi szoba, Táncterasz* –várja a mozgásra vágyókat.

Az ingyenes órákat könnyedén követheti bárki az otthonából: többek között indoor cycling, gyerektorna, pilates, jóga, kangoo és kick-boksz edzés, valamint különböző táncórák is lesznek. Egy különleges kardió órát, az ugróköteles edzést is választhatja bárki – méghozzá egy igazi profi vezetésével!

*„Az ugrókötelezés azért is élvezetes sport, mert a gyakorlatokat zenére végezzük, és bár ez egy funkcionális edzés, mégis igyekszünk látványos gyakorlatokat is belecsempészni” –* mondta el Bánhegyi Adrienn többszörös ugrókötél világ- és Európa-bajnok. „*Igazából mindenkinek ajánlom ezt a mozgásformát, de a jelentős túlsúllyal rendelkezők jobb, ha az ugrálós részek helyett más gyakorlatokat végeznek: például nyújtáshoz vagy erősítéshez, tartásjavító feladatokhoz is használhatják az ugrókötelet*.”

Adrienn mellett az online foglalkozásokat hazánk legnépszerű oktatói és edzői tartják, mint például Molnár Andi, Angyal András, Sifi, Kisó, Katus Attila, Péntek Enikő vagy Kádár Papp Nóra . A *Táncteraszon* a zene és a ritmus szerelmesei válogathatnak az órák között, a *Fitnesz folyosó* pulzusnövelő mozgásokat kínál, a *Kihívások alagsorában* pedig a legelszántabbak feszegethetik a határaikat. A *Harmónia térben* a testi-lelki feltöltődésé lesz a főszerep, a *Családi nagyszoba* az egész famíliát csábítja majd egy kis játékos, közös mozgásra, a *Nagyi szobában* pedig az idősebb korosztály találhat majd magának megfelelő gyakorlatokat. Az érdeklődők a [www.beactivenight.hu](http://www.beactivenight.hu) oldalon csatlakozhatnak az eseményhez.

**#BEACTIVE NIGHT április 24-én, szombaton, 18:00-24:00-ig**