

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

*31 августа 2025 г.*

*10:00 – 15:30*

*Ельцин Центр (ул. Бориса Ельцина, 3)*

**Спорт для каждого: в Екатеринбурге покажут, как двигаться с удовольствием независимо от возраста и физического здоровья**

*31 августа в Екатеринбурге в четвёртый раз пройдёт фестиваль социального спорта «Спорт для всех». Мероприятие, организованное благотворительной организацией помощи онкологическим больным «Вместе ради жизни» и Президентским центром Б.Н. Ельцина, традиционно разделено на два этапа: образовательную онлайн-конференцию для специалистов (29 августа) и активную программу для всех желающих на площадке Ельцин Центра (31 августа).*

Главная цель мероприятия — показать на личном примере, что спорт полезен и доступен каждому, независимо от возраста и физического здоровья.

— Мы стремимся к тому, чтобы спорт ассоциировался не с обязательством, а с удовольствием и осознанным выбором. Чтобы получать радость от активности, важно подбирать подходящую нагрузку. На мероприятии эксперты помогут каждому найти свой вариант активности — комфортный, безопасный и приносящий настоящую радость, — поясняет **Ирина Вдовина**, руководитель спортивного направления благотворительной организации «Вместе ради жизни».

Ключевой темой станет адаптивная физическая нагрузка для людей, восстанавливающихся после серьёзных заболеваний. Главный гость фестиваля — **Дмитрий Черныш**, обладатель международных инструкторских сертификатов по Скандинавской ходьбе ONWF и INWA а так же сертификата школы Nordic Health Кристины Володиной. Инструктор с 2019 года. Человек, который использовал скандинавскую ходьбу для реабилитации себя после тяжелой парашютной травмы.

Гостей также ждут практические мастер-классы: упражнения для спины и мобильных суставов, оздоровительная гимнастика тай-чи и мастер-класс по скандинавской ходьбе. Праздничной атмосферы добавит яркое показательное выступление от центра оздоровительных практик «Восточный стиль».

Впервые в истории фестиваля пройдёт «Пешеходная кругосветка» — увлекательное путешествие со скандинавскими палками вокруг Городского пруда. Откроет её **Владимир Рыжкин** — главный внештатный специалист по физиотерапии и реабилитации Министерства здравоохранения Свердловской области. Опытные ходоки смогут пройти дистанцию в 4 км, а для тех, кто только начинает свой путь, проложен живописный сокращённый маршрут вдоль набережной длиной в 2 км.

Мероприятие будет полезно как специалистам по реабилитации, так и всем, кто хочет начать двигаться безопасно. Участие бесплатное, необходима предварительная регистрация.

|  |  |
| --- | --- |
| КОНТАКТЫ ОРГАНИЗАТОРОВ:  Аристова Юлия +7 922 292 98 02  Вдовина Ирина +7 922 218 99 48 | КОНТАКТЫ ДЛЯ СМИ:  Гальцева Светлана +7 923 490 70 00  pr@vmesteradizhizni.ru |