

## Nyáron is vár Téged a NAPPÉNY MOZGÁSTÚDIÓ

**1162 Ferenc u. 59. – parkolás az udvarban (megközelíthető a Damjanich utcán a Csömöri útról a Mátyás király u. magasságában)**  
Tel: 06-70-612-9516 • e-mail: napfeny.mozgasstudio@gmail.com

**JÚNIUSTÓL KIBŐVÜLVE**, immáron két külön teremmel, öttözőkkel, masszázs lehetőséggel, önismereti tanácsadással és belső parkolással várjuk kedves Vendégeinket Rákosszentmihály nyugodt, kertvárosi részén, igenyesen kialakított napfényes környezetben. Tánc, mozgás és fitness gyerekeknek és felnőtteknek! **Tanfolyamainkra és fitness óráinkra első alkalommal telefonos bejelentkezés szükséges!** (Fodorné Ferenci Eszter: 06-70-612-9516)

**AKTUÁLIS AKCIÓK JÚNIUS 18-IG: MINDEN FELNŐTT FITNESS BÉRLET MELLÉ FÉLÓRÁS AJÁNDÉK MASSZÁZS ADUNK AJÁNDÉKBAN!**

**PRÓBÁLD KI: a Zumba® Fitness**\*, ha szeretnél tánc közben fogyni; a **Box aerobicot**, ha valami ütösebbre vágysz; a **Fitty-t**, ha nyugodtabb tempóban szeretnéd formálni a tested; a **Jógát**, ha szeretnéd levelezni a hétköznapi stresszt, megnyugtatnád testedet-lelkedet.



**\* A ZUMBA® EGY TÁNCOS FITNESS ÓRA** – aerobio elemekkel kombinálva, amely hatékony zsírégető – akár 1000 kalóriát is elégegetünk egy óra alatt –, változó intenzitása miatt rendkívül jó állóképesség-növelő, a lépések közé rejtett erősítő mozdulatok pedig tónust adnak az izomzatnak, így formálva és feszessé téve azokat.

**Nem kell hozzá tánc-tudás**, nincsenek nehezen megtanulható hosszú koreográfiák, bármilyen edzettségi szintű ember végezheti.

**Változatos autentikus zenék, forró hangulatu dél-amerikai táncok, jó hangulatú edzések – erről szól a Zumba® Fitness.**

**GYERMEK FITNESS** – Koordináció, állóképesség és ritmusérzék fejlesztő óra 4-7 éveseknek (szerdán 18-19 h, csütörtökön 17-18 h), illetve 8-12 éveseknek (kedden 17-18 h).

## MAGÁNÓRA ÉS ESKÜVŐRE, SZALAGAVATÓRA FELKÉSZÍTÉS KEDVEZŐ ÁRON!

MEGÚJLT ÓRARENDÜNK A [WWW.HELIVHIREK.HU](http://WWW.HELIVHIREK.HU) WEBOLDALON!

**Termcink BÉRELHETŐK hétfégi tanfolyamokhoz, előadásokhoz, egyéb célokra akár hétköznapi délelőtt, napközben, illetve korlátozottan este is.**  
Erd: 06-70-612-9516, e-mail: napfeny.mozgasstudio@gmail.com

## Auralítás és -elemzés

**Bognár Tas auraszakértő 8 órás elméleti és gyakorlati tanfolyamán** meggyőződhetnek a résztvevők arról, hogy az auralítás képessége elsajátítható. Az aura a tested körülvevő színes energetikai burok. Színeiből kiolvasható az ember egészségi állapota, érzelmi beállítottsága, életfeladata. Sokan úgy gondolják, hogy aurát látni csak egyes misztikus képességgel rendelkező személy képes.

Valamikor, évezredekkel ezelőtt ezzel az adottsággal minden ember rendelkezett. A tanfolyamon elsajátított technikák segítségével és gyakorlással pár nap alatt láthatóvá válik az aura színskálája – természetesen a gyakorlás elengedhetetlen.

Bognár Tas elmondása szerint több éves oktatói munkája során nem volt példa rá, hogy a tanfolyam végeztével a résztvevő ne kapta volna vissza az auralítás képességét. Eppen ezért *tandij visszafizetési garanciát ígér*, ha valaki az alapaurát a tanfolyam végére nem látja. Kifejezetten ajánlott szkeptikus emberek számára is, hiszen csodálatos dolog megtapasztalni e kissé titokzatos, de nagyon is egyszerű emberi képességet. **A tanfolyam sem nem ezoterikus, sem nem tudományos, egyszerre mindkettő.** Azoknak, akik bármilyen természetgyógyászati szakmát gyakorolnak, vagy beteg emberekkel foglalkoznak, számukra elengedhetetlen az auralítás, mert az ember holisztikus szemléletének mélyebb feltárását elősegíti. A 8 órás elméleti és gyakorlati tanfolyamon részletesen kitérünk az aura természetére, elemzésére és látásának technikájára, majd többször ki is próbáljuk az auralitást.

• **A tanfolyam időpontja:** július 17-én, szombaton 10-18 óráig. **A tanfolyam díja:** 14.000 Ft/fő, amely tartalmazza a CD-n átadott tanfolyami anyagot és auraképeket.

• **A tanfolyam helye:** Napfény mozgásstúdió – Fa-Ház, 1162 Bp. Ferenc u. 59. • **Jelentkezés és további információ** telefonon: 06-70-612-9516, e-mail: napfeny.mozgasstudio@gmail.com

**AURAFOTÓZÁS ÉS RÉSZLETES ELEMZÉS** – Bognár Tas auraszakértővel – június 22-én egész nap. Bejelentkezés: 06-70-612-9516

## Áttáncolták a viharos hétvégét

Akkor, amikor az országra lesújtott a vulkáni hamu okozta özvívíz, és egy nap alatt anynyi eső esett, mint máskor egy hónap alatt, Zuglóban békésen táncoltak az emberek. Persze, nem az eső okozta örömlökben, hanem, mert így kívánta meg a helyzet. Május 16-án rendezték ugyanis a XVI. Zuglói Táncfesztivált és Országos Amatőr Táncversenyt. Mikor ezt a programot meghirdették, senki sem tudhatta, hogy a verseny időpontjában az egész országban ítéletidő lesz. Amikor meg már sejtetni lehetett az özvívzet, a szervezés olyan stádiumban volt, hogy azt már lehetetlen lett volna módosítani. A szervezők nem is attól félték, hogy az eső elmossa a rendezvényét, hisz azt szerencsére fedett helyre, a Petőfi Csarnok nagyszinpadára tervezték. Sokkal inkább attól tartottak, hogy a szélsőséges időjárás miatt sokan nem vállálják majd az utazást, így a tervezettnél jóval kevesebb résztvevővel kell majd számolniuk. A szervezőkét ugyanis az elmúlt tizenöt zuglói táncverseny alaposan elkényeztette. A zuglói rendezvény ugyanis rendkívül nagy népszerűségre tett szert a táncolni vágyók körében. Köszönhetően egy apróságnak, a jó szervezésnek. Más rendezvényeken ugyanis az a szokás, hogy a benevezettek reggelre hívják, s bár csak néhány percet vesz igénybe a produkciójuk, a fellépésre és az eredményhirdetésre egy egész napot várokoztatták őket.

Zuglóban ehelyett a rendező Fórumház Egyesület azt találta ki, hogy időpontra hívja meg a résztvevőket, akik az átöltözést és a rövid bemelegítést követően azonnal szinpadra is lépnek. Ráadásul, ahogy a kategória utolsó fellépője is bemutatta a produkcióját, eredményt is hirdetnek. Így rengeteg időt megspórolnak a résztvevők és a kísérőik számára. Ez a rendezői figyelmesség azt okozta, hogy ma már bőven ezer főlötti a résztvevők száma. Nos, ezt a nagy létszámot féltették a szervezők az esőtől, de ahogy az május 16-án kiderült, fölösleges volt izgulniuk, hisz az előzetes jelentkezők száma alig volt több annál, amennyien valóban fel is léptek a rendezvényen. Az 1150 fő egy része pedig a résztvételt komolyan dacolt az időjárással, hisz ők az ország legviharosabb területéről, a Dunántúlról érkeztek.

Ennyit az előzményekről, most pedig essék néhány szó a versenyről is. Arról a rendezvényről, melynek Havasi Péter, a Fórumház Egyesület elnöke, civilben

**Termelői méz:**  
akác-, repce- és vegyesméz kapható  
**Marci bá méhészete**  
Bp. XVI. Irha u. 31. Tel: 409-1481  
A XVI. kerületben 3 kg-tól díjtalan házhozszállítással!

**Aktuális receptünk**  
**Karalábés pulykabecsinált**  
Hozzávalók: 4 db karalábé, 60 dkg pulykamell, 5 dkg vaj, 1 evőkanál liszt, 1 csokor petrezselyem

**Salus, Supi+, Szamos Gyermek gyógycipők szaküzlete**  
Magyar gyerekcipőink: Falcon, Linea, Szamos kőlyök, Asso  
**Telefon: 06-30-686-3103**  
1149 Bp., Nagy Lajos kir. útja 168.



pedig zuglói testnevelő tanár volt az ötletgazdája. A rendezvény valamikor a Zuglóban népszerű Tanévkezdő Utcabál egyik aprogramja volt, és elsősorban a helyi tánc csoportok megmozgatását szolgálta. Aztán rövid idő alatt kinőtte magát, ezért a fiatal, lelkes zuglói tánctanár gondolt egy nagyot, és 2007-ben elment egy önálló táncversenyt is szervezett. A program pedig önállóan is megálta a helyét. Persze, a recesszió itt is éreztette a hatását, az elmúlt versenyek helyszíne ugyanis a PeCsa-nál jóval olcsóbb dr. Mező Ferenc Általános Iskola tornaterme volt, de kiderült, a nagyjából 1200 versenyzőt megmozgató rendezvény sokkal otthonosabbban mozog a városligeti létesítményben. Így idén ismét a PeCsa adott otthont a rendezvénynek.

Május 16-án vasárnap a programok kora reggel kezdődtek és késő estig eltartottak. Még egy jó szervezéssel is ennyi időt igényelt az, hogy a körülbelül 1150 versenyző a 160 produkciót bemutathatta. A résztvevők nyolc kategóriában (művészi látványtáncban, néptáncban, majoretteban, hip-hopban, akrobatikus showtáncban, akrobatikus rock 'n rollban, szinpad táncban és versenytáncban) mérték össze az erejüket. A szervezők előzetesen öt életkori csoportot jelöltek ki: ovisok, minik, gyermekek, juniorok és felnőttek. Ennyi ember mozgatását egy közel 30 fős rendezői gárda segítette. Az

**Termelői méz:**  
akác-, repce- és vegyesméz kapható  
**Marci bá méhészete**  
Bp. XVI. Irha u. 31. Tel: 409-1481  
A XVI. kerületben 3 kg-tól díjtalan házhozszállítással!

**Aktuális receptünk**  
**Karalábés pulykabecsinált**  
Hozzávalók: 4 db karalábé, 60 dkg pulykamell, 5 dkg vaj, 1 evőkanál liszt, 1 csokor petrezselyem

A karalábét felkockázzuk, vajon, fedő alatt majdnem puhára pároljuk. Hozzáadjuk a feldarabolt húst, a vágott petrezselymet és tovább pároljuk, amíg a hús megpuhul, izlés szerint sózzuk. Meghintjük lisztel, kevés vízzel még pár percig pároljuk. 1-2 kockacukrot megpirítunk, kis vízzel feloldva ráöntjük.  
*Jó étvágyat kívánunk!*

## Őrségváltás a zeneiskolában

Az már korábban eldőlt, hogy Varga György, a Rácz Aladár Zeneiskola és Alapfokú Művészetoktatási Intézet igazgatója a tanév végén nyugdíjba vonul. A kiváló szakember pótlásáról azonban csak a legutóbbi, május 26-i testületi ülésen határoztak a képviselők. Az önkormányzat által kezeltett álláshirdetésre öten jelentkeztek. Időközben ketten közülük visszaléptek, így a képviselő-testület a május végi ülésen már csak három jelöltet hallgathatott meg. A három pályázó közül végül legtöbb voksot Eisenbacher Zoltán kapta.

Az idén éppen 50 esztendőss szakember komoly zenepedagógusi és intézményvezetői múlttal rendelkezik. A Liszt Ferenc Zeneművészeti Főiskola Zeneiskolai Tanárképző Intézetében oboatanári képesítést szerzett. Dolgozott a gödöllői és a ráckevei kerzeti állami zeneiskolákban, majd 1992-ben az újpesti Erkel Gyula Zeneiskola igazgatójának nevezték ki. 17 évig irányította az iskola életét. Még a 90-es évek első felében filozófia- és esztétika tanári képesítést is szerzett. 2009. óta ismét a tanításra helyezte a hangsúlyt.

– Igazgatóként, zenetanárként természetesen jól ismerem a Rácz Aladár Zeneiskolát, és Varga György munkásságáról is elegendő információval rendelkeztem. Több koncerten és továbbképzésen is részt vettem a mátyásföldi intézményben. Nem tagadom, mindig is tetszett, amit láttam, tapasztaltam. Az épület szép, modern és esztétikus, arról nem is beszélve, hogy országos szinten is példaértékű infrastruktúrával rendelkezik. A pedagógusok is jó munkát végeznek, hisz nem elég a jó stúdió, a kiváló esztétikájú koncertterem vagy a legjobb hangszerek, ahhoz, hogy a diákok rendszeresen eredményesek lehessenek az országos versenyeken, szükség van a jó pedagógusokra is. Eisenbacher Zoltán kinevezése 2010. szeptember 1-én lép hatályba, és 2015. július 31-ig érvényes marad.

### A CORVIN MŰVELŐDÉSI HÁZ – ERZSÉBET-LIGETI SZÍNHÁZ PROGRAMJAI

1165 Hunyadvár u. 43/B. • Telefon: 401-3060 • www.corvin16.hu

• **Június 17-én, 18 órai kezdettel – II. LÁNCCHID Nemzetközi Néptáncverseny** – A Duna Karnevál nemzetközi hálózatának több éves biztatása alapján 2009-től, Lánchid elnevezéssel díjazásos versenyt rendez. A nemzetközi társulatok magyarországi megjelenésük során szakavatott zsűri előtt mérhetik meg magukat. A nemes vetélkedő a közönség számára rendkívül vonzó, az együtteseknek szakmai kihívást jelent. A verseny célja a kultúrák közötti párbeszéd erősítése, új magas művészi színvonalú produkciók inspirálása a magyar koreográfiai iskolapéldáján. A versenykiírás a hagyományörzés és a korszerűség egyidejű megjelenítését hangsúlyozza az innováció és kreativitás jegyében. A táncgyűttesek bemutatóit nemzetközi zsűri értékeli, és ítéli oda az **Arany-, Ezüst-, és Bronz LÁNCCHID díjakat, és a különdíjakat:** Legjobb Koreográfia, Legjobb zene összeállítás, Kiemelkedő szólista, Közönség díj, Együttesek közötti szakmai népszerűségi díj; **A Duna Művészegyüttes** táncszínházi produkciókkal köszönti az eseményt.

**E.K. avenue koncert**  
**Mátyáskert vendéglőben**

Szendőfi Péter / dob  
Rátonyi Róbert / zongora  
Kertész Erika / ének  
Frey György / basszusgitar

2010. június 5. 19.00 órától

Belépő: 1500 HUF mely tartalmazza a gulyás-vacsorát  
www.matyaskertvendeglo.hu  
Asztalfoglalás: +36 30 622 2234 vagy +36 1 401 0122  
1165. Budapest, Veres Péter út 125.

## Gyermeknap programok

Korábban is rendszeres vendég volt a mátyásföldi Fecskéfészek óvodában (Baross Gábor utca) Nick Árpád, az országszerte ismert bajnok és erőművész május 26-án, a gyermeknapos héten megrendezett óvodai sportnapon, azonban előtte Katus Attila aerobic világbajnok is ott volt, a kicsinyek és a nagyszámú szülők legnagyobb örömére. Katus Attila előbb az összes megjelenő fitness-bemutatót és foglalkozást tartott, s nem felejtette el megismertetni a hallgatóságot a helyes táplálkozás és a rendszeres mozgás fontosságával. A nagy élvezettel fogadott bemutató során néhány gyereket a feje fölé emelt, megforgatott, s kifejtette közben, hogy ha nem mozogná rendszeresen és nem ügyelne a táplálkozására, akkor bizonyára nem lehetne ilyen erős (jóllehet már 37 éves – ecsetelje az idősebb korban is elérhető állóképességet). Nick Árpád, a többszörös Guinness-rekorder marcona tekintettel (ahogy egy korosabb erőművészhez illik) tépkedte gerincénél a vasos busdapesti telefonkönyveket, majd mielőtt a kb. 12 mm-es acélrudat a fogával meghajlította volna, több óvodást meghintázottatott és megforgatott a fogai között tartott acélrudon. Végezetül a megjelent szülők is kipróbálhatták magukat malomkő-hajításban és petrenürdtartásban. A férfi és női szülő-gyűztesek emléklapot és ajándékot kaptak. Hogy a szokásos játékonyság se maradjon el, ez alkalommal egy olyan családnak rendeztek gyűjtést, ahol a négy gyerek mindegyike kiváló sportoló, édesanyjuk pedig rákos betegten látja el a családot (róluk a Blikk számolt be). A gyűjtés eredményeként mintegy 50 ezer forint jött össze, amit a család június 9-én személyesen vesz át a Fecskéfészek óvodában.

Bár a kerületben több helyről jelezték, hogy túlzott járó az óvodában, szerencsére tűz nem volt, csak a túlzótlók tartottak bemutatót a kicsinyeknek. Rónaszékinek Aliczky Edina (szülő) a Kolozs utcai Vadvirág óvodában tartott május 27-i bemutatóról küldött képeket: a gyermeknap

**FOGÁSZATI**  
kis és panoráma  
**RÖNTGEN**  
1152 Bp., Szilveszterpark 5. sz. (Póbus mellett)  
**BEUTALÓ NÉLKÜL IS!**  
Rendelési idő: H-P 8-20 h  
**Tel: 414-0146, 306-5571**

**Allergiavizsgálat**  
**Candida teszt**  
**VEGATEST**  
Expert készülékkel

- Allergiateszt közel 600 tesztanyagra
- Vitaminok, ásványi anyagok hiányainak vizsgálata
- Bakterium, vírus, gomba jelenlétének kimutatása
- Candida szint mérés, stb.

**Info: 06-30-720-9229**



agyagozás, és idén elsőként egy labirintus is szórakoztatta az eltévedni vágyókat.

A kerületi gyermeknapjára május utolsó vasárnapján került sor az Erzsébet-ligeti árnyas fák alatt. A Szurmay-fasor mentén a korábbiaknál sokkal több árus helyezkedett el, a lakóházak előtti szabad placon pedig egy komplett kis vidámparkot rendeztek be a szervezők. Volt lovaglás,

### János utcai nyári napközis tábor

**Budapest Főváros XVI. kerületi Önkormányzata 2010. június 16-tól 2010. augusztus 31-ig ismét megnyitja a János utcai nyári napközis tábort. Cím: 1161 Bp. János utca 141-153., Telefonszám a tábor ideje alatt: 405-4078, mobil: 06-20-502-5582)**

A tábor programszervezési feladatait 3 turnusban az alábbi intézmények látják el:  
**Lemhényi Dezső Általános Iskola 2010. 06. 16. – 2010. 07. 02.**  
**Sashalmi Tanoda Általános Iskola 2010. 07. 05. – 2010. 07. 30.**  
**Szent-Györgyi Albert Általános Iskola 2010. 08. 02. – 2010. 08. 31.**  
A napközis foglalkozások 8-tól 16 óráig tartanak, pedagógusok vezetésével.

A tábor nyitvatartási ideje:  
• **7.00-8.00: Ügyelet;**  
• **8.00-16.00: Tábori foglalkozás**  
• **16.00-17.00: Ügyelet;**

Jelentkezni a tanuló iskolájában lehet, a szükséges jelentkezési lap minden kerületi fenntartású iskolában megtalálható, illetve letölthető. A jelentkezési lapok leadása az első két hétre vonatkozóan (2010. 06. 16. – 2010. 06. 25-ig) a tanuló saját kerületi fenntartású iskolájában, a tábor indítását követően pedig a táborban: Hétfő - Kedd: 700 - 900 óráig, és 1500-1700 óráig (a következő hétre).  
Tájékoztatjuk a szülőket, hogy az Európai Unió (2007/565/EK) 2007-ben egyes szerves foszforsavészter hatóanyagokat és formulációk felhasználását környezetvédelmi okok miatt betiltotta, így a kullancsok elleni védekezés jelenlegi egyetlen módja a személykezelés, amely egyéni/egyedi védekezési mód.