

Rákosmente küzd!

Büszkék lehetünk Rákosmente sportéletére. Két kiemelkedő küzdő sportág világbajnokságain: a Dél-Afrikában megrendezett V. Szakági Karate Világbajnokságon és az olaszországi Küzdősport Világbajnokságon jeleskedtek kerületünk fiataljai.

Edzőjük, sensei Kovács Margó 3dan büszkén mesélt a lányokról, akik embert próbáló edzésorozaton vannak túl. „A VB-re való felkészülés alatt minden nap volt edzésük, néha kettő is. Fanni kondicionális és bázisedzéseken vett részt, míg Sára a kondicionális mellett és küzdő edzésekre járt.” – meséli az edző. Hozzátette: a lányok jól bírták a terhelést, igaz volt, amikor lelkileg elfáradtak. Ilyenkor mentálisan is kellett őket erősíteni, biztatni. Kovács Margó 24 éve dolgozik edzőként, több mint tíz éve a XVII. kerület fiataljait is tanítja küzdeni. Fannival és Sárával is kicsi koruk óta foglalkozik. Úgy vélekedett, a lányok lelkesedésén sokat lendítettek a VB-n elért eredmények. Fanni jövőre már a felnőtt korosztályban fog versenyezni, így ő egy nagy váltás előtt áll, azonban felkészítője szerint ott is megállja majd a helyét. Kovács hangsúlyozta: a sportág szempontjából fontos, hogy nem csak azt kell megtanítani, hogy „jól bunyózzanak”, hanem arra is oda kell figyelni, hogy a növekedések a sport mentális oldalával is rendben legyenek, hiszen – ahogy fogalmazott – a gyerekek

ettől fegyelmezettebbek, teherbíróbbak lesznek, ami sokat segíthet a jövőjükre nézve. Az olaszországi Marina Di Carrarában megrendezett Küzdősport Világbajnokságon két lány és két fiú jeleskedett Rákosmentéről. Edzőjük Feja Tibor, a WTKA (World Traditional Karate and Kick-box Association) szövetség magyarországi képviselője, és válogatott vezetőedzője. A 13 éves Kormány József két világbajnoki aranyérmét és egy ezüstöt szerzett, míg Nemesapáti Norbert szintén két arannyal tért haza. Kis Szabina egy arany és Chamie Cintia bronzéremmel gazdagodott. „Ezt a világbajnokságot egy kis olimpiaként kell elképzelni, amelynek 1,5 éve van hazánkban is képviselése.” – meséli Feja Tibor. A világbajnokságra egy válogatott csapat utazott hazánkba. Feja Tibor 1993-ban alapította a Sei-do irányzatot, amely gyermek központú, és pedagógiai oldalról közelíti meg a küzdősportot – nem titkolt célja, hogy ezzel pozitív irányba terelje a

küzdősportokról alkotott képet. Feja lapunknak elmondta: úgy ötvözik a sportágakat, hogy a tradíció, az emberközpontúság maradjon előtérben. A WTKA világbajnoksága után a következő nagy megmérettetés márciusban a Rákosmentén megrendezett Nemzetközi Harcművészeti Bajnokság lesz – amely nem csak a versenyzők, de a kerület számára is fontos mérőföldkő lehet. A fiatalok sportsikereit az önkormányzat is támogatta: kiutazásukhoz anyagilag hozzájárult többek között Riz Levente polgármester, Rózsashegyi Péter rákosligeti, valamint Fejér Gyula, rákoshegyi képviselő is.

Gyulasi



Fotó: Fest Krisztina



Fotó: Feja Tibor



Fotó: Fest Krisztina

Tisztelt XVII. kerületi lakosok!

Szeretettel köszöntjük Önt felújított bankfiókunkban!

Az OTP Bank Nyrt. folyamatosan fejleszti fiókjait az Önök igényeit szem előtt tartva, hogy modern, kellemes környezetben várjuk minden kedves ügyfelünket.

Kérjük, látogasson el hozzánk, és érdeklődjön új, kedvező ajánlatainkról!

Ferihegyi út 93. szám alatti bankfiókunk szolgáltatásai:

- Teljes körű lakossági forint és devizaszámla vezetés, valutaforgalmazás
- Megtakarítások kezelése
- Értékpapír forgalmazás
- Fogyasztási hitelek (folyószámlahitel, hitelkártya és személyi kölcsön)
- Lakás és jelzáloghitelvezetés
- Teljes körű vállalkozói forint és devizaszámla vezetés, társasházi és lakásszövetkezeti szolgáltatások
- Vállalkozások finanszírozása
- Privátbanki szolgáltatások
- Prémium vagyontervezés
- OTP Pénztár és Groupama Garancia biztosítási termékek
- Bankjegy kiadó automata

A fiók nyitva tartása:

Hétfő: 7:45 - 18:00
Kedd - Csütörtök: 7:45 - 17:00
Péntek: 7:45 - 16:00

Gyors, kényelmes ügyintézés várjuk Önöket a Ferihegyi út 93. szám alatti bankfiókunkban.

www.otpbank.hu
06 1/20/30/70 3666 666 - 06 40 366 666



Megújultunk!

Egyre több szolgáltatás a Fitness Centerben Pécelen



Talán nem túlzás, hogy közel s távol az egyik legigényesebb vállalkozás található Pécelen, az Almos vezér út 24. szám alatt. A Malini Üzletház több vállalkozásnak is helyet ad, és az autóval érkezők számára a szomszédos telken egy 900 négyzetméteres parkoló áll a vendégek rendelkezésére.

Az üzletházban a legnagyobb a Best Life (magyarul: legjobb élet) Fitness Center, amely 550 négyzetméteren várja mindazokat, akik mozogni, kikapcsolódni, szépülni szeretnének az egészség jegyében, mindezt izléses, barátságos, hangulatos környezetben.

A minden igényt kielégítő konditeremben mód van arra, hogy a férfiak és nők igény szerint külön edzhessenek, de a párok természetesen együtt is maradhatnak.

A csoportos foglalkozások közül érdemes kiemelni a társastáncot, amelyet Dudás Tibor (Dudance) vezet. Van show-tánc gyerekeknek, illetve ovitorna, gyerekebbel (4 éves kortól). Az alakformáló foglalkozások közül hölgyeknek step, kondi, zsírérgető és alakformáló torna, valamint pilates választható. Érdemes kiemelni a különlegességnek számító, Ergoline típusú, professzionális, aromaterápiás fekvő szoláriumot, de üzemeltetnek egy álló szoláriumot is, ha valaki azt kedveli jobban. És nem utolsósorban vagy egy szép finn szaunájuk is az infra szaunán kívül.

Ezek méregtelenítő, egészségmegőrző és javító hatása ismert – a testedzéssel kombinálva pedig igazán jó közérzetet biztosít a vendégeknek, pláne akkor, ha igénybe veszik a masszázis szolgáltatást is. A szépségápolásra vágyókat az Angel Szépségszalonban fodrászat, kozmetika, műköröm, manikűr és pedikűr várja, ugyanitt spirituális szolgáltatások is megtalálhatók.

Kiegészítésképpen árulnak különböző ide illő termékeket: frissítőket, üdítőket, de kaphatók speciális táplálékkiegészítők, fehérjék, tömegnövelők, stb. A kellemes időtöltéshez hozzájárul a speciális légtechnika, amely folyamatosan friss levegőt biztosít a mozgáshoz. A hely biztonságát pedig a videó-megfigyelőrendszer erősíti.

Az árak közül – a teljesség igénye nélkül – a 7000 Ft-os havibérlet emelnék ki, amely a konditerem és a finn szauna korlátlan használatára jogosít. Személyi edző is segít az edzésprogramok összeállításában. Speciális kiképzésű oktatók önévelmi oktatást tartanak, igény szerint, nemtől és kortól függetlenül bárkinek.

Van egy jópofa akciójuk, „Egy barát: -25 százalék”, két barát 50%, és így tovább, ennyi kedvezményt kap a barátját hozzáánk invitáló vendégünk a következő havi bérletéből. A DÉLIDŐ bérlet szintén havibérlet, ára csak 3500 Ft, minden nap 11-15 óráig használható, a szaunát is beleértve. Egyébként nagyon változatos bérletrendszerük van az alkalmi és napijegyeken kívül, mindenki megtalálhatja a neki legalkalmasabbat. Járnak is hozzájuk közel s távolból, a több mint 650 bérletes vendégük közül nem kevesen Budapestről, Gyömrőről, Maglódról, Isaszegről jönnek. Érdemes is megnézni, mindenkit szeretettel várnak alakulni, épülni, szépülni!

Best Life Fitness Center • Pécel, Almos vezér út 24.
Tel: 06-70-2060-666 • Nyitva H-P: 6-21.30, Szo-Vas: 9-18-ig
www.bestlifefitness.hu

KIADÓ VAGY ELADÓ: A Club 11 és a Malini Cukrászda, mely jelenleg is üzemel, illetve komoly érdeklődő számára az egész komplexum kiadó vagy eladó: 06-20-333-00-10

TAKACS TEAM AUTÓJAVÍTÓ



1171 Budapest, Lemberg u. 22.
takacs@enternet.hu

VIZSGÁZTATÁS SAJÁT TELEPHELYEN
Hétfőtől péntekig 0800 - 1600-ig
Telefon: 06-30-996-5779

KARAMBOLOS AUTÓK JAVÍTÁSA
TELJES KÖRŰ ÜGYINTÉZÉSEL
Telefon: 06-30-350-2480

HŐKAMRÁS FÉNYEZÉS

ZÖLDKÁRTYA

Telefon/fax: 258-1781, mobil: 06-30-992-4577

FAFELDOLGOZÓ TELEP

Teljeskörűen: Olaj József, Maglóca 06 20 3308426

Maglód és Mende között
a 31-es út 29-es szelvényében
Túzió - Kandalkófa - Fa brikett

Vásárolja tüzelőjét nálunk!

Hiteles hely, korrekt kiszolgálás!

Füstöléshez zsákokat akác fűrészpapor

Zsákokban csomagolt, aprított tűzifa is

Akác és Tölgy fűrészt árú

Száraztlen kerítésdeszka,

kerítés és karám oszlopok,

Karók, Stégok, Aknafedelek,

Kertápoló és jálékkészítő dorongok,

Támfalak, padok, ülések

Szükség szerint kivitelezést is vállalunk

Házhoz szállítás megrendelhető

NEDA-BAU ÉPÍTŐANYAG

POROTHERM
LEIER
YTONG
BRAMAC, CREATON
SCHIEDEL
BAUMIT, TERRANOVA
MUREXIN, AUSTROTHERM
ISOVER

1165 Budapest, Újszász u. 47/d
Tel: 06/1-407-4389, Fax: 06/1-402-1346
H-P: 07.00-16.00, Szo: 07.00-12.00

1164 Budapest, Vidámvásár u. 76.
Tel/Fax: 06/1-400-1268, 06/1-402-4127
H-P: 07.00-17.00, Szo: 07.00-12.00
www.nedabau.hu

HELYI HÍREK

Kedves Olvasónk!

Kérjük, ha a novemberi számból nem talált postaládájában, jelezze a kiadónál:
1173 Budapest, Kis utca 5-7., vagy hívjon minket telefonon: 1/253-0053

Következő megjelenés: 2009. december 17.

HELYI HÍREK

HELYI HÍREK (Rákosmente és környéke)
8. évf. 9. szám
2009. november

FŐSZERKESZTŐ:
Gyulasi Georgina
gyulasi@rakosmentetv.hu

Kiadó:
Rákosmente TV Kft.
1173 Bp. Kis u. 5-7.
e-mail: info@rakosmentetv.hu

Nyomatás:
ADOC-Interprint Kft.
1106 Bp., Fehér út 10.

Lapalapító:
Ferenci Kiadó Bt.
1162 Bp. Hermina út 16.

LAKBER CENTER

(a volt Császárbútor helyén)

Kínálatunk:

- elemesbútorok
- garnitúrák
- konyhabútorok
- kiegészítő kisbútorok

Óriási választéka várja Önt, kedvező áron!

1171 Budapest, Borsó u. 10/a
06 (1) 78-78-578
www.lakbercenter.hu

A hirdetés felmérésekor 5% kedvezményt adunk