

## SAJTÓKÖZLEMÉNY

Véget ért a 10. Európai Sporthét – több mint 450 ezer ember mozgott meg a #BeActive jegyében.

Igazán mozgalmasra sikerült a 10. Európai Sporthét, amely idén is a mindennapos, örömteli testmozgás népszerűsítését állította középpontba. Az események iránti érdeklődést jól mutatja, hogy országszerte több mint 380 programot regisztráltak a Sporthét [mozgástérképére](#), míg a Magyar és Európai Diáksport Napjához csaknem 1600 iskola csatlakozott.

Össességében legalább 450 ezren mozogtak szeptember 23. és 30. között.

### Klasszikus sportágaktól az örömtáncig

Az országos programsorozat az elmúlt évek egyik legszélesebb kínálatát nyújtotta minden korosztály számára. A résztvevők az ország számos pontján próbálhattak ki kötetlenebb, élményalapú mozgásformákat, mint a zumba, Nordic Walking, szenior örömtánc vagy épp SUP túrák. De természetesen a klasszikus sportágak, mint a futás, aerobics, jégkorong, kerékpározás, vagy a karate is megjelent a kínálatban. Utóbbihoz egy igazán látványos, grandiózus flashmob is kapcsolódott: a budapesti Hősök terén 270 gyerek és felnőtt sportolt együtt a közösségi mozgás öröméért.

Az események egy része október 15-ig elérhető a #BeActive mozgástérképen, így aki eddig nem kapcsolódott, most is találhat ingyenes mozgáslehetőségeket a lakóhelyéhez közel.

### A #BeActive mozgalom üzenete: minden mozgás számít.

A hazai #BeActive kezdeményezés célja, hogy a sport és mozgás ne csak egy-egy eseményhez kapcsolódjon, hanem hosszú távon, fenntartható módon váljon a hétköznapiak részévé.

**A rendezvénysorozat kiemelt eseménye** - a szeptember 27-én, a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetemen megrendezett - **#BeActive Night** egész estés programsorozatában a látogatók számos sportágat próbálhattak ki, miközben az együtt gondolkodás is teret kapott két izgalmas szakmai kerekasztalbeszélgetés során.

**A meghívott szakértők és sportolók** – **Czene Attila** olimpiai bajnok, az NDHSZ elnöke; **Baji Balázs**, a Nemzeti Sportfejlesztési és Módszertani Intézet főigazgatója; **Almásy Csilla** gerincterapeuta, gyógytornász, egészségügyi tanár és **Mezei Dániel**, a TF kommunikációs igazgatója, valamint **Rabb Krisztián** olimpiai és világbajnoki ezüstérmes kardvívó, a TF hallgatója; **Góg Anikó** triatlonista, olimpikon, személyi edző; **dr. Lacza Gyöngyvér**, a TF Rekreáció és Aktív Életmód Tanszék vezetője és **Gremesberger Gábor**, a Climate Action alapítója - **Tibenszky Moni Lisa** újságíróval, a Felelős Szülők Iskolájának alapítójával közösen **keresték a választ arra, hogyan növelhető a mozgással töltött idő a lakosság körében.**

A javaslatok között szerepelt többek között:

- az élsportolók és ismert közéleti személyiségek aktívabb szerepvállalása a mozgás népszerűsítésében;
- államilag támogatott keretrendszerek kialakítása a felnőttek rendszeres testmozgásának ösztönzésére;
- az Egészségügyi Világszervezet üzenetének terjesztése, mely szerint minden mozgás számít, még az apró ülésmegszakítások, átmozgatások is hozzájárulnak testi-lelki egészségünkhöz.

A kulcs tehát a fenntartható mozgásformák megtalálása, hiszen azt a sportot fogjuk rendszeresen végezni, amely örömet okoz, továbbá a napi 20 perc mozgás többet tehet értünk, mint heti egy-két hosszabb edzés.

Ahogy Almásy Csilla, az Európai Sporthét nagykövete is hangsúlyozta a #BeActive Night szakmai kerekasztalán:

**„Nem az számít, mennyi ideig tart, hanem hogy elinduljunk.  
A testünk hálás lesz minden percért.”**

Csilla rövid, hatásos videós gyakorlatai a Sporthét után is elérhetők maradnak a [rendezvény honlapján](https://europaisporthet.hu).

## Támogatók és partnerség

Az Európai Sporthét 2025 kiemelt támogatója a **Szerencsejáték Zrt.** volt, a programsorozat megvalósítását pedig a **Nemzeti Diák- Hallgatói és Szabadidősport Szövetség** koordinálta az Európai Bizottság kezdeményezésére.

## A mozgás itt nem ér véget.

A kampány lezárultával a szervezők célja, hogy az Európai Sporthét ne csupán egy eseménysorozat legyen, hanem életmódváltásra inspiráló közösség, amely segít mindenkinek megtalálni a saját örömteli mozgásformáját.

**Mert a #BeActive nem egy hétre szól – hanem egy életre.**

Sajtókapcsolat:

Európai Sporthét Kommunikáció

+36204663798