

Feladó: Polgármesteri Hivatal Zalakaros <hivatal@zalakaros.hu>
Küldve: 2025. szeptember 16. 13:04
Címzett: jegyzo@zalakaros.hu; thatosag@zalakaros.hu
Tárgy: Pályázat-Kovács Rebeka-Egészség ház

From: polgarmester@zalakaros.hu <polgarmester@zalakaros.hu>
Sent: Friday, September 5, 2025 8:00 AM
To: 'Hivatal Zalakaros Polgármesteri' <hivatal@zalakaros.hu>
Subject: FW: Pályázat

From: Rebeka Kovács <rebekakovacs223@gmail.com>
Sent: Wednesday, September 3, 2025 6:52 PM
To: polgarmester@zalakaros.hu
Subject: Pályázat

Az Egészség ház helyiségeinek bérbevételére – Zalakaros

1. Pályázó adatai

- Név: Kovács Rebeka
- Szolgáltatás: személyi edzés, csoportos edzés, táplálkozási tanácsadás
- Elérhetőség: 0670-6226650

rebekakovacs223@gmail.com

2. A pályázat célja

Célom, hogy a Zalakaros központjában található Szolgáltató Centrumban olyan egészség- és közösségfejlesztő programot hozzak létre, amely a helyi lakosság és az üdülővendégek számára is értékes szolgáltatásokat nyújt.

Az általam indítandó tevékenység az egészséges életmód komplex támogatására épül, amelyben az edzésprogramokat és a táplálkozási tanácsadást összekapcsolva kínálok megoldást.

3. Tervezett tevékenységek

- Csoportos edzések (pl. FullBody Burn, erősítő és kardió jellegű edzés)
- Személyi edzés (egyéni igényekre szabva)
- Táplálkozási tanácsadás (életmódváltók és sportolók számára egyaránt)
- Közösségi programok:
 - Egészségnapok, nyílt edzések a lakosságnak
 - Ingyenes bemutató órák diákoknak és időseknek
 - Életmód workshopok (pl. étrend, főzési tippek, mozgás és prevenció)

4. Közösségi hasznosság

- Lakosság számára: könnyen elérhető, megfizethető edzés- és tanácsadási lehetőség.
- Turisták számára: aktív kikapcsolódás a gyógyturizmus mellé.
- Egészségmegőrzés: hozzájárul a helyiek testi-lelki jóllétéhez.
- Közösségépítés: a csoportos foglalkozások erősítik a társas kapcsolatokat, támogató közösség alakul ki.
- Fiataloknak: sportos életmódra nevelés, a digitális világ mellett mozgásra ösztönzés.
- Idősebbeknek: ízületkímélő, egészséget támogató gyakorlatok, életmód-tanácsadás.

5. Illeszkedés a Szolgáltató Centrumhoz

Az épületben már működik szépségszalon és masszázs, így az én szolgáltatásom ideálisan kiegészíti ezeket:

- Szépség → Masszázs → Egészségfejlesztés (edzés + táplálkozás).

Így a Szolgáltató Centrum teljes körű életmód-központtá válhat.

6. Tapasztalat és szakmai háttér

- 2 éves tapasztalat csoportos edzések és személyi edzések vezetésében.
- Táplálkozási tanácsadói képesítés.
- Jelenleg is aktív edző és tanácsadó a Victory Fitness Nagykanizsában.
- Meglévő vendégkör és aktív közösségi média jelenlét (több ezer elérés havonta).

7. Összefoglalás

Az általam létrehozandó szolgáltatás nemcsak egy vállalkozás, hanem közösségi értéket teremt Zalakaroson: hozzájárul az egészségesebb életmódhoz, a város turisztikai vonzerejéhez, és erősíti a közösségi összetartozást.

Célom, hogy szolgáltatásommal hosszú távon hozzájáruljak Zalakaros közösségi életének gazdagításához, a lakosság egészségének megőrzéséhez és a Szolgáltató Centrum sikeréhez.