



Счастливые люди

Спортивно-оздоровительный центр для женщин 55+

Номинация: Профилактика заболеваний как основа здорового общества

Уссурийск, Приморский край

О ПРОЕКТЕ: КТО МЫ



5 лет успеха и здоровья

Спортивно-оздоровительный центр под руководством **Марины Масловой** — это место силы для тех, кто выбирает движение в любом возрасте.

Наша миссия: системная поддержка физического и ментального здоровья людей 55+ через адаптивный спорт и просвещение.

ГЕОГРАФИЯ И МАСШТАБ

Более 200 участников

Мы вышли за пределы Уссурийска! С 2025 года наши группы открываются по Приморскому краю:

📍 Хороль, Кировский, Лесозаводск, Шмаковка.

НОВОЕ В 2025: Открытие мужской группы!

Йога и фитнес теперь доступны и для мужчин 55+.



НАШИ НАПРАВЛЕНИЯ



Танцы ЗУМБА



Адаптивная йога



Адаптивный фитнес





Также в программе: Релакс с поющими чашами и дыхательные практики.

МЕДИЦИНСКИЙ МОНИТОРИНГ

Контроль 2 раза в год

С 2025 года каждая участница проходит диспансеризацию в учреждениях здравоохранения.

Мы отслеживаем динамику:

-  Стабилизация артериального давления
-  Контроль массы тела
-  Увеличение амплитуды гибкости
-  Снижение уровня стресса и тревожности.
Улучшение качества сна



ДОКАЗАННАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Реальные изменения за 12 месяцев занятий

Качество сна (субъективная оценка)

+40%

Снижение давления (среднее)

-18 мм рт.ст.

Прирост гибкости (наклон)

+14 см

Уменьшение болей в спине

-65% жалоб

«Мы не просто тренируем — мы доказываем пользу каждого движения!»

14 НОЯБРЯ

День гормонального здоровья

Ежегодный открытый диалог со специалистами:

👩‍⚕️ Эндокринологи и Гинекологи

🍏 Нутрициологи

Формат «вопрос-ответ» помогает участницам грамотно подходить к возрастным изменениям и сохранять ресурс организма.



7 АПРЕЛЯ: ПРАЗДНИК ЖИЗНИ

День красоты и здоровья: наши чемпионы



Королева Фитнеса

Рекорды: Нижняя планка

2024 год: 7 минут 6 секунд

2025 год: 9 минут 2 секунды



Королева Гибкости

Рекорды: Наклон вниз

2024 год: 29 см

2025 год: 28 см

ГТО: ЗНАК КАЧЕСТВА

Системная подготовка





Наши участницы 55+ не просто занимаются спортом — они ставят государственные рекорды!

РЕЗУЛЬТАТ:

Многие получили свои **первые в жизни золотые значки отличия ГТО** в своей возрастной группе!



СОЦИАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

-  **Улучшение качества жизни:** Возврат к активному быту без ограничений.
-  **Профилактика:** Снижение заболеваемости и раннее выявление проблем.
-  **Экономия бюджета:** Снижение нагрузки на систему здравоохранения края.
-  **Сообщество:** Искоренение одиночества через общие интересы.

Планы развития

Масштабирование проекта на все регионы России: создание центров подготовки тренеров по адаптивной йоге.

Приглашаем к сотрудничеству!

КОНТАКТЫ

Маслова Марина Александровна

 **+7 929 429-01-49**

 г. Уссурийск, Приморский край



**Счастливые
люди**