**Czy wiesz, w jaki sposób Twoja siłownia dba o środowisko?**

**Ekologia dotyczy tak naprawdę każdej dziedziny naszego życia. Jako ludzie mamy zarówno wpływ na pogarszający się stan naszej planety, jak i możemy podejmować działania prewencyjne i naprawcze. Im więcej osób świadomie będzie się angażowało w dbanie o środowisko naturalne – nawet poprzez najmniejsze działania – tym większe szanse na to, że więcej ludzi dostrzeże sens takich czynności i kształtowania zdrowych nawyków. Czy siłownia jest odpowiednim miejscem do budowania społeczności eko? Jakie działania można w niej podjąć, by motywować do pracy nie tylko nad formą? Sprawdzamy.**

**Eko fitness i eko forma w praktyce**

Przyglądając się bliżej działającym na rynku klubom fitness i siłowniom, możemy zaobserwować różne trendy i postrzeganie przez ich użytkowników zdrowego stylu życia. Dla jednych zdrowie to aktywność fizyczna, dla drugich kondycja fizyczna i zdrowie psychiczne, a dla jeszcze innych ma ono wymiar komplementarny – zdrowy styl życia to ekologiczne podejście do żywienia, aktywność fizyczna i troska o środowisko. Na szczęście miejsc, które chcą mieć wpływ na świadomość społeczeństwa w zakresie dbania o dobro naszej planety jest coraz więcej.

– Przyświeca nam cel budowania dobrze funkcjonującego otoczenia, które wpłynie pozytywnie na wiele aspektów. Podchodzimy do tego holistycznie, łącząc troskę o dobrostan naszych klientów, z troską o środowisko, co w efekcie przynosi korzyści jednym i drugim – podkreśla Sebastian Gazda, dyrektor generalny Klub Fitness UP. To dobra strategia, biorąc pod uwagę, że Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) bije na alarm. Wyniki badań jasno wskazują na ścisły związek zanieczyszczonego powietrza, wody i jedzenia z naszym samopoczuciem i kondycją zdrowotną. – Dlatego nasze siłownie i kluby stawiają na eko edukację. – mówi Natalia Głowicka, marketing manager Klub Fitness UP. – Dzięki temu ich członkowie mogą „trenować” eko formę przy pomocy eko ćwiczeń – dodaje.

**Eko siłownia – jak to działa?**

Bycie eko to przede wszystkim świadomość tego, jak nasze codzienne funkcjonowanie wpływa na nasze najbliższe otoczenie i nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Eko klub czy siłownia to miejsce, w którym dba się nie tylko o komfort ćwiczeń z wykorzystaniem technologii zmniejszającej zużycie energii, ale także oferuje eko rozwiązania do zastosowania w codziennym życiu.

Według badania świadomości i zachowań ekologicznych mieszkańców Polski, 62% respondentów wskazało, że stan środowiska zależy od aktywności każdego z nas, a wśród najczęściej wskazywanych powodów, dla których należy chronić środowisko, wymieniono troskę o przyszłe pokolenia.\* – Mając tego świadomość, sieć naszych siłowni i klubów fitness stawia w pierwszej kolejności na stworzenie miejsc przyjaznych eko edukacji, a tym samym na podnoszenie świadomości, że zdrowie zapewnią nie tylko treningi, ale także eko otoczenie i eko działania – wylicza Magdalena Gazda - dyrektor ds. Inwestycji - dbająca o projekty zgodnie z misją UP.

**W zdrowym ciele – eko duch**

Siłownie działające z myślą o ekologii stawiają na oszczędne zarządzanie zasobami. Co to oznacza w praktyce? M. in. zmniejszenie zużywania energii elektrycznej poprzez zastosowanie czujników ruchu oraz ograniczenie używania butelek PET i opakowań jednorazowych. – Woda serwowana jest z dystrybutorów, a team UP korzysta z butelek szklanych oraz naczyń wielorazowych i do tego samego zachęca klubowiczów, ponieważ każdy wie, że plastik i folia to bomby z opóźnionym zapłonem dla środowiska. – tłumaczy Natalia Głowicka.

Eko filozofia wyrażana jest także poprzez umożliwienie w przestrzeni klubu wymiany niepotrzebnych sprzętów czy wymiany książek. – Ponadto każdy klub zaopatrzony jest w kubły do segregacji odpadów i rekomendujemy zgniatanie plastikowych butelek przed wyrzuceniem – wylicza Sebastian Gazda, dyrektor zarządzający UP Klub Fitness. Do dyspozycji klubowiczów i personelu są także bawełniane torby, które świetnie sprawdzają się podczas drobnych zakupów lub jako worki na odzież treningową.

Eko filozofia to także kształtowanie świadomości zdrowego odżywiania i obróbki żywności, wolontariat na rzecz ochrony środowiska oraz różnego rodzaju akcje społeczne, mające na celu kształtowanie świadomości, że nasze działania i codzienne wybory mają znaczenie. Siłownia UP we Wrocławiu może być doskonałym przykładem, jak od samego początku tworzyć zdrową eko społeczność. Już 12 stycznia 2024 r. w budynku Infiniti odbędzie się jej oficjalne otwarcie. Przewidziano na nim eko nagrody dla nowych klubowiczów – jedną z nich jest skuter elektryczny, komfortowy środek transportu, jednocześnie przyjazny środowisku.

Jeśli jesteś z Wrocławia i planujesz zacząć nowy rozdział pełen zdrowia, aktywności i troski o naszą planetę, sprawdź, czy nowe miejsce na sportowej mapie miasta będzie tym, w którym rozpoczniesz swoją przygodę.

\* https://www.gov.pl/attachment/ad64e35c-243a-434d-ad40-929e0bc7d9dd

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

Tel. 692 333 175

p.ogrodnik@commplace.com.pl