



FŐNIX FITT

2026.01.17. Főnix Aréna

PROGRAMFÜZET

Debreceni
Sport Centrum
WWW.DEBRECENSPORTCENTRUM.HU

SET
Sportápolástechnika, Életmód
és Terápiák Központja

 **Sport és Életmód**
Klaszter



**DEBRECENI
EGYETEM**



**FŐNIX
ARÉNA**



VÁSÁROLJON, ÜGYINTÉZZEN, SPORTOLJON

EGY HELYEN,

A MALOMPARK BEVÁSÁRLÓKÖZPONTBAN!

Debrecen, Füredi út 27.
www.malompark.hu



INTERSPAR



Praktiker

euronics

Háda

HaemaPLASMA

A company managed by Grifols



malomparki
KISPIAC

SMART
DIAGNOSZTIKA

Magnet
ZÁRÓDÍVAT elérhető áron

Magyar Posta



malompark

Malompark Bevásárlóközpont
Debrecen, Füredi út 27.

www.malompark.hu

facebook.com/malompark.bevasarlokozpont

KÖSZÖNTŐ

Dékán Tamás



A Debreceni Sportcentrum és a Magyar Sport- és Életmódfejlesztő Klaszter nevében sok szeretettel köszöntjük az nyolcadik alkalommal megrendezésre kerülő FőnixFitten. Köszönjük, hogy idén is velünk tartanak. Reméljük, hogy egy hasznosan tartalmas napot töltenek el a Főnix Arénában!

5 DOLOG, AMIT FELTÉTLENÜL TUDNOD KELL!

01

Belépő birtokában a rendezvény összes óráján részt vehetsz, kivételt képez az Indoor cycling maraton, amely kizárólag előzetes regisztrációval látogatható.

A belépőjegy megvásárlásával hozzájárulsz ahhoz, hogy a rendezvényen rólad készült fotó- és videóanyagokat a szervezők a jövőben marketing és promóciós célokra felhasználhatják.

02

03

A FőnixFitten ingyenes ruhatár, illetve 4 db női és 1 db férfi öltöző áll majd a vendégek rendelkezésére, melyek zuhanyzókkal is fel vannak szerelve.

A Főnix Aréna házirendjének megfelelően az épületbe ételt-italt behozni tilos, kizárólag a létesítmény vendéglátó egységeiből vásárolt termékek fogyasztása engedélyezett! A bejáratnál történő orvosi igazolás felmutatásával engedélyezett behozni tej-, tojás- és gluténmentes élelmiszert!

04

05

A rendezvény alatt orvosi ügyeletet biztosítunk.

Bármilyen kérdésed, problémád merülne fel menet közben, keresd a helyszínen az információs pultot vagy a szervezőket, akik készséggel segítenek mindenben! Kellemes sportolást kívánunk mindenkinek!

NAGYSZÍNPAD



ÉBRESZTŐŐŐ

9:00-9:50

Reszegi Anita, Skripeczky Bea
Jóna Katalin, Gyurkó Zsuzsanna



Gymstick

10:00-10:50

Czégel Erika



11:00-11:50

Rubint Rella



Súlykontroll

12:00-12:50

Béres Alexandra



Kangoo

13:00-13:50

Sifter Tímea



Ironbox

14:00-14:50

Tatarek Rezső



Zumba

15:00-15:50

Tőzsér-Rátkai Krisztina





UNIFIT

SZÍNPAD

IDŐPONT

10:00-10:40

11:00-11:40

12:00-12:40

13:00-13:40

14:00-14:40

OKTATÓ

Reszegi Anita

Jóna Katalin

Gyurkó Zsuzsanna

Varga Dóra

Katonka Kovács Anna

ÓRA

Body Shape

DeepWork

Alakformáló

Pilates

Piloxing



VEZÉR FITNESS

SZÍNPAD

IDŐPONT

10:00-10:45

11:00-11:45

12:00-12:45

13:00-13:45

14:00-14:45

OKTATÓ

Veréb Anita

Szöllősi Zsuzsi

Vasvári-Tóth Judit

*Beck Martina
Kinga*

Novák Stella

ÓRA

Total-body

Cardio-box

Nyújtás

*Dance-step
aerobic workout*

*Erősítő köredzés
teljes test*



INDOOR CYCLING

TEREM

IDŐPONT

9:00-9:45

10:00 - 10:45

11:00-11:45

12:00-12:45

13:00-13:45

14:00-14:45

OKTATÓ

Vitai Klári

Dudás Fruzsina

Bálint Gabriella

Bán Attila

Tóth Attila - Miskolc

Nagy Erika - Kaposvár

ÓRA

Indoor Cycling

Indoor Cycling

Indoor Cycling

Indoor Cycling

Spinracing

Spinracing



WALKENERGIE

WALKENERGIE

IDŐPONT

9:00-9:40

9:45-10:25

10:30-11:25

11:30-12:10

12:15-12:55

13:00-13:40

13:45-14:25

14:30-15:10

OKTATÓ

Sümegi Betti

Szilasy Imola

Sümegi Betti

Rozsnyai Reni

Németh Hajnalka

Telek Dóra

Makádi-Gál Évi

Rozsnyai Reni

ÓRA

(40') WALKenergie®

(40') WALKenergie®

(55') WALKenergie®

(40') WALKenergie®

(40') WALKenergie®

(40') WALKenergie®

(40') WALKenergie®

(40') WALKenergie®

MOZDULJ DEBRECEN!

SZÍNPAD

IDŐPONT

9:00-9:55

10:00 - 10:25

10:30-10:55

11:00-11:25

11:30-11:55

12:00-12:25

12:30-12:55

13:00-13:25

13:30-13:55

14:00-14:55

15:00-15:55

OKTATÓ

Virágos Márta

Szabó Andrea

Kósa-Lukács Niki

Papp-Szeifert Petra

Dr. Tornyai Angelika

Farkas Orsolya

Navratilné

Kovács Katalin

Szabó Andrea

Orosz Andrea

Sipos Nóra

Tőzsér Csilla

ÓRA

senior örömtánc

alakformáló aerobics

cardio boks

zumba

zumba

zumba

zumba

zumba

zumba

alakformáló aerobics

alakformáló aerobics



Mozdulj
Debrecen!



IDŐPONTFOGLALÁS

4032 DEBRECEN, NAGYERDEI PARK 12.
(NAGYERDEI STADION ÉPÜLETE)

+36 52 518 693

info@setcenter.hu

www.setcenter.hu



@SETCENTERDEBRECEN



@SETCENTER_DEBRECEN

Megbízható. Innovatív. Elismert.

MB | MAGYAR
BRANDS

4x

'22 '23 '24 '25



Abszolút minőség - évek óta díjazva

Az Absolute Live nemcsak italt,
hanem energiát és motivációt ad.
A folyamatos innováció és minőség
iránti elkötelezettségünk révén
2025-ben is három
MagyarBrands-díjjal ismerték el
munkánkat.
Büszkék vagyunk rá, hogy évek óta
a sportos, tudatos életmód
megbízható magyar márkája
lehetünk.



ABSOLUTE LIVE
by **r-water**



www.r-water.hu



Többre leszel képes, ha jól frissülsz.

Az Absolute Live Izotóniás italai segítenek visszanyerni azt, amit az edzés elvett - magnéziummal, cinkkel és B-vitaminokkal.

Támogasd a regenerációt, hogy holnap is toppon legyél.

**Keresd italainkat edzőtermekben,
kereskedelmi láncokban vagy a
webshopunkon!**



rwatershop.hu

ABSOLUTE LIVE
by **r.water**

KÖSZÖNJÜK A



TÁMOGATÁSÁT!

9. DEBRECEN 20 AIRPORT RUN 26

Fuss Te is ott, ahol máskor a repülők járnak!

TÁVOK

2,5 KM EGYÉNI
2,5 KM CSALÁDI
5 KM EGYÉNI
10 KM EGYÉNI
10 KM VÁLTÓ
1 KM ESÉLYEGYENLŐSÉGI FUTAM

SAVE THE DATE
SZEPTEMBER 20.

www.rundeb.com



KUPONKÓD
FONIX30

-30%

ba:ance

by Bérés Alexandra

**Találj rá a saját
egyensúlyodra!**

www.balancebeauty.hu

**Webshopunkban
minden termékre
30%
kedvezmény!***



**Válassz a Balance arcápolás és
testápolási termékei közül!**

*Az akció minden teljes árú termékre vonatkozik, más kedvezménnyel nem vonható össze.

⋮ Sportos frissesség

Készülj fel a mozgásra és támogasd tested regenerálódását! A **Balance Feszítő és Bemelegítő Testápoló** segít a bőr felkészítésében edzés előtt. Az edzés után a **Balance Hűsítő és Nyugtató Testápoló** gondoskodik a bőr frissítéséről és regenerálásáról, míg a **Balance Hűsítő és Nyugtató Lábgél** felfrissíti és revitalizálja a fáradt lábakat.



⋮ Mindennapi tisztaság

Frissítő tisztálkodás minden nap! A **Balance Gyengéd Ápoló Tusfürdő** kíméletesen tisztít és hidratál, míg a **Balance Bőrpuhító és Tápláló Testradír** gyengéd hámlasztással segít a bőr megújulásában.



⋮ Revitalizáló arckezelés

Nincs is jobb, mint egy arcpakolással felfrissíteni és táplálni a bőrt! A **Balance Tisztító és Frissítő Arcpakolás** mélyen tisztítja és revitalizálja a bőrt. A **Balance Anti Age Hialuronsav Arcszérum** feszesít és hidratál, míg a **Balance Intenzív Hidratáló Arckrém** gazdag táplálásával biztosítja a bőr egészségét és ragyogását.



⋮ Mélyhidratáló védelem

Intenzív hidratálás és táplálás a mindennapokban! A **Balance Mélyhidratáló Kollagén Testápoló** feszesíti és rugalmassá teszi a bőrt, míg a **Balance Intenzív Hidratáló és Tápláló Kézkrem** védelmet és puhaságot biztosít kezeid számára.



%

Használd a **FONIX30**
kuponkódot **30% kedvezményért!**



Grow with
Debrecen



www.edc.debrecen.hu



www.invest.debrecen.hu



Életet menthet a tudatosság



A daganatos betegségek megelőzése és korai felismerése életet menthet – erre hívja fel a figyelmet a debreceni Holnapom Egyesület, amely évek óta dolgozik azért, hogy minél több emberhez eljusson a szűrések és az önvizsgálat fontossága.

A COVID járvány óta drasztikusan csökkent a szűrővizsgálatokon résztvevők száma, miközben minden 9. nőt érint az emlőrák, és naponta átlagosan 6 családanyát, lánytestvért, lányt, unokát, nagymamát vagy dédmamát veszítünk el a betegség miatt.

Kevesen tudják és hiszik el, hogy az időben felismert betegség jól gyógyítható. A Holnapom Egyesület programjai során mulázsokon mutatják be a helyes önvizsgálat lépéseit, és önvizsgálati kártyákkal segítik a tanulást. A cél, hogy senki ne féljen beszélni a témáról – mert a tudás valóban életet menthet.

A Fitt Főnix rendezvényre érkezők már felismerték a mozgás fontosságát. Az egyesület standjánál a tudatos táplálkozásról és a mentális egészségről is tájékozódhatnak, hiszen az egészséges életmód is kulcsszerepet játszik a megelőzésben.

A Holnapom Egyesület munkatársai nemcsak közösségi eseményeken, hanem a munkahelyeken is jelen vannak, ahol preventív jelleggel oktatják az egészségtudatosságot és az önvizsgálat jelentőségét.

Amennyiben diagnosztizálnak – téged, családtagodat, barátodat vagy ismerősedet érinti a betegség – hozzánk akkor is fordulhatsz. Szakembereinkkel végigkísérünk a gyógyulás útján, támogatást, kapaszkodót és biztonságot nyújtva. Nem kell egyedül csinálnod, együtt könnyebb.

Nem kell félni – merjünk beszélni, és legfőképp cselekedni! Mert a tudás és a rendszeres odafigyelés valóban életet menthet.

Holnapom Egyesület, 4034 Debrecen, Táltos u. 28.

Tel.: +36303128390, holnapomegyesulet@holnapomegyesulet.hu

WonderFace

ARCJÓGA & ARCTÖRŰ

Formáld újra az arcod
természetesen, szike
nélkül.

Váltsd be a kuponodat!

Kuponkód:

FONIX10



WWW.WONDERFACE.HU



Pony Bar

DEBRECEN

*Nálunk szépülni
különleges, akárcsak te!*





2026

MÁRCIUS 29.

DEBRECEN MARATON

**Fenntartható
tempóban!**

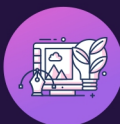


- ▶ Jótékonyági táv 1,7 km
- ▶ Gyermektáv 1,7 km
- ▶ Rövidtáv 5 km egyéni
- ▶ Negyedmaraton 10 km egyéniben és váltóban
- ▶ Félmaraton egyéniben és páros váltóban
- ▶ Maraton egyéniben, páros és négyes váltóban

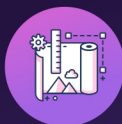


www.debrecenmaraton.hu

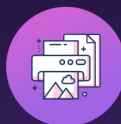
Mondj búcsút az unalmas, sablonos designoknak!



Grafikai tervezés



Dekoráció



Nyomdai kivitelezés

V-DESIGN

Graphic & Decor Studio



4031 Debrecen,
Balmazújvárosi út 10.

info@vddekor.hu

+36 30 288 3838



www.vdesign.hu

TÁMOGATÓINK



ABSOLUTE LIVE

