

# AFEZIS

*Aktywność Fizyczna*

*Edukacja Zdrowotna*

*Integracja Społeczna*

PROJEKT POLONIJNY NA TERENIE  
NIEMIEC

✉ [paulinatargonska94@gmail.com](mailto:paulinatargonska94@gmail.com)

☎ +4915168544025



AFEZIS – Aktywność Fizyczna, Edukacja Zdrowotna i Integracja Społeczna to innowacyjne centrum w Stuttgarcie, które łączy sport, edukację i integrację społeczną Polaków. Moim celem jest stworzenie przestrzeni, która promuje zdrowy styl życia, wspiera rozwój fizyczny i emocjonalny, a także buduje więzi w polonijnej społeczności.

Stuttgart jest miastem o dużej populacji Polaków, jednak brakuje tu miejsc integracyjnych, które oferowałyby jednocześnie edukację, aktywność fizyczną i możliwość nawiązywania kontaktów. AFEZIS ma na celu zapełnienie tej luki, odpowiadając na potrzeby różnych grup wiekowych, od dzieci po seniorów.

## Usługi i program działania AFEZIS:

### 1. Aktywność fizyczna

Zajęcia sportowe dla dzieci i młodzieży:

- Nauka gry w piłkę nożną prowadzona przez **magistra wychowania fizycznego**, który ma 10-letnie doświadczenie i brał udział w mistrzostwach Polski.

- Zajęcia ogólnorozwojowe dla dzieci i młodzieży, które poprawiają kondycję, koordynację ruchową i zdrowie.

- Zajęcia taneczne prowadzone przez **profesjonalną tancerkę** z międzynarodowymi osiągnięciami:

- Półfinalistka Mistrzostw Europy w kategorii Zawodowcy.

- 4. miejsce na Mistrzostwach Niemiec w kategorii Zawodowcy.

- Wicemistrzyni Mistrzostw Niemiec w kategorii Amatorzy.

- Finalistka Mistrzostw Polski poniżej 21 lat.

- Wicemistrzyni turniejów RIG i Vilnius Dance Festival.

- Top 8 Open World Championship.

- Finalistka Asian Tour w Japonii, Korei i na Tajwanie.

- Sędzia na turniejach w Chinach.

Oferta zajęć tanecznych obejmuje:

- Balet dla dzieci i młodzieży.

- Taniec towarzyski i Latino dla dorosłych.

Zajęcia poprawiające postawę ciała i nauczające pracy z ciałem:

- Ćwiczenia dla osób z problemami zdrowotnymi, mające na celu poprawę jakości życia i zwiększenie sprawności fizycznej.

- Warsztaty jogi i pilatesu:

- Dla osób w każdym wieku, skupiające się na równowadze, oddechu i wzmocnieniu ciała.

### 2. Edukacja zdrowotna

Warsztaty edukacyjne dla dzieci, młodzieży i dorosłych:

- Nauka zdrowych nawyków żywieniowych.

- Zarządzanie stresem i techniki relaksacyjne.

- Szkolenia dotyczące aktywnego i zdrowego stylu życia.

- Dyscyplina i motywacja- jak nad tym pracować

### 3. Integracja społeczna

- Organizacja spotkań przy kawie, umożliwiających integrację Polaków mieszkających w Stuttgarcie, wspólne spacerowanie i biegi

- Wyjazdy jednodniowe w góry i inne wydarzenia aktywne, które budują wspólnotę i więzi między uczestnikami.

- Eventy i warsztaty tematyczne, takie jak Dni Zdrowia, Aktywne Weekendy, polskie obrzędy

## **Cele AFEZIS**

AFEZIS powstaje z myślą o tworzeniu unikalnego miejsca, które nie tylko zaspokaja potrzeby społeczności polonijnej w Niemczech, ale także promuje zdrowy i aktywny styl życia, edukację oraz budowanie mostów między różnymi pokoleniami i kulturami. Poniżej przedstawiamy szczegółowe cele, które przyświecają naszej działalności:

### **1. Integracja społeczności polonijnej i polsko-niemieckiej**

AFEZIS będzie miejscem spotkań, które sprzyja nawiązywaniu kontaktów, wymianie doświadczeń oraz budowaniu wspólnoty.

- Organizowanie warsztatów integracyjnych, takich jak wieczory kulturowe, spotkania językowe czy wydarzenia tematyczne, które przybliżają zarówno polską, jak i niemiecką kulturę.
- Budowanie przestrzeni, gdzie Polacy w Niemczech mogą dzielić się swoimi historiami i doświadczeniami, a także wzajemnie wspierać się w procesie adaptacji w nowym kraju.

### **2. Promowanie zdrowego stylu życia**

Zdrowie fizyczne i psychiczne jest fundamentem, na którym opiera się jakość życia. W AFEZIS stawiamy na holistyczne podejście do zdrowia, oferując:

- Różnorodne zajęcia ruchowe (od jogi, pilatesu po dynamiczne treningi fitness i zajęcia taneczne).
- Warsztaty edukacyjne na temat zdrowego odżywiania, zarządzania stresem i dbania o kondycję psychiczną.
- Programy dla dzieci i młodzieży, które promują aktywność fizyczną poprzez zabawę i sport.

### **3. Rozwój edukacyjny**

AFEZIS to nie tylko ruch, ale także rozwój umysłowy i edukacyjny. Planujemy realizować działania, które będą wspierać rozwój kompetencji uczestników:

- Warsztaty językowe (polski, niemiecki) dla dzieci i dorosłych.
- Kursy i szkolenia dotyczące zdrowego stylu życia, technik relaksacyjnych, zarządzania czasem czy rozwijania talentów.
- Programy edukacyjne dla rodziców i nauczycieli, które wspierają w wychowaniu dzieci oraz budowaniu zdrowych nawyków od najmłodszych lat.

### **4. Wsparcie dla rodzin i osób w różnym wieku**

AFEZIS chce być miejscem, które odpowiada na potrzeby całych rodzin oraz osób w różnym wieku. Nasze działania będą dostosowane do specyficznych grup:

- Dzieci i młodzież: rozwijanie pasji poprzez taniec, sport czy warsztaty kreatywne.
- Dorośli: zajęcia fitness, programy edukacyjne oraz możliwość integracji z innymi dorosłymi w podobnym wieku i sytuacji życiowej.
- Seniorzy: programy rehabilitacyjne, zajęcia ruchowe o niskiej intensywności, a także spotkania towarzyskie, które pozwalają na aktywną integrację.

### **5. Budowanie społecznej świadomości zdrowia i aktywności**

Celem AFEZIS jest także promowanie świadomości wśród Polaków i Polonii na temat tego, jak ważne jest zdrowie oraz aktywność fizyczna:

- Realizacja kampanii społecznych związanych z profilaktyką zdrowotną, takimi jak „Zdrowe serce”, „Aktywny senior”, czy „Zdrowy start dla dziecka”.
- Organizowanie wydarzeń sportowych, takich jak biegi, marsze czy turnieje sportowe dla różnych grup wiekowych.
- Współpraca z lokalnymi organizacjami i ekspertami, którzy wspierają nasze działania edukacyjne i promocyjne.

### **6. Rozwijanie pasji i talentów uczestników**

AFEZIS będzie miejscem, gdzie każdy uczestnik będzie mógł odnaleźć swoje pasje oraz je rozwijać:

- Prowadzenie zajęć tanecznych przez profesjonalistkę z wieloletnim doświadczeniem i międzynarodowymi sukcesami.
- Organizowanie treningów piłkarskich dla dzieci i młodzieży, prowadzonych przez piłkarza z sukcesami na poziomie mistrzostw Polski.
- Umożliwianie uczestnikom odkrywania nowych aktywności, takich jak sztuki walki, malarstwo czy rękodzieło.

### **7. Budowanie miejsca wsparcia i współpracy**

AFEZIS będzie przestrzenią, gdzie Polacy mogą nie tylko rozwijać się, ale także otrzymać wsparcie:

- Doradztwo związane z życiem w Niemczech, w tym pomoc w nauce języka, zdobywaniu pracy czy adaptacji kulturowej.
- Wspieranie inicjatyw społecznych i integracyjnych, takich jak wspólne projekty społeczne czy wolontariat.
- Tworzenie przestrzeni na networking, który umożliwi nawiązywanie nowych znajomości i wymianę doświadczeń.

Rozbudowane cele AFEZIS podkreślają naszą wizję stworzenia miejsca, które integruje, rozwija i wspiera społeczność polonijną, jednocześnie promując zdrowy styl życia oraz budując mosty międzykulturowe.

## Informacje o założycielce AFEZIS – Paulinie Targońskiej

Nazywam się Paulina Targońska i od 2014 roku zbieram doświadczenie w mojej branży jako profesjonalny trener personalny oraz grupowy. Od 2018 otworzyłam własną działalność jako trener ruchowy. Sport jest moją największą pasją, którą z sukcesem dzielę się z moimi podopiecznymi na różnych etapach ich życia. Moje podejście do aktywności fizycznej jest holistyczne – wierzę, że rozwój fizyczny idzie w parze z budowaniem wartości oraz umiejętnością wsłuchiwania się w potrzeby własnego organizmu. Pragnę, aby poprzez projekt AFEZIS nie tylko wspierać zdrowie fizyczne, ale także budować integrację społeczną i wspierać rozwój osobisty uczestników.

### Doświadczenie i kwalifikacje

W swojej wieloletniej karierze zdobyłam szerokie doświadczenie, prowadząc treningi indywidualne i grupowe dla osób w każdym wieku – od dzieci, przez młodzież, aż po seniorów. Moje zajęcia obejmują różnorodne formy ruchu, takie jak spinning, pilates, joga, bieganie, taniec, ćwiczenia siłowe, aerobik, zumba czy sztuki walki. Dysponuję szerokim wachlarzem ćwiczeń i metod treningowych, co pozwala mi dostosować plan działania do potrzeb i możliwości każdej osoby, gwarantując jednocześnie spektakularne efekty.

W trakcie swojej pracy stworzyłam autorski program „Nauka zdrowych nawyków”, dostępny online, który uczy moich klientów, jak pracować z ciałem i jak prawidłowo odżywiać się, by wspierać zdrowy styl życia. Podczas pandemii prowadziłam zajęcia online oraz zajęcia wychowania fizycznego dla dzieci i młodzieży, co pozwoliło mi pozyskać umiejętności adaptacyjne w pracy z różnymi grupami wiekowymi.

### Dotychczasowe osiągnięcia

Prowadziłam zajęcia ruchowe w ponad 40 różnych miejscach, w tym:

- studiach i klubach fitness,
- domach kultury,
- stowarzyszeniach seniorów,
- organizacjach miejskich,
- firmach takich jak Mercedes-Benz i Volksbank.

Obecnie współpracuję z centrum sportowym w Stuttgarcie, prowadzę zajęcia rehabilitacyjne RehaSport oraz zajęcia sportowe dla dzieci w Kinder Sport Schule (KISS). Współdziałałam także ze stowarzyszeniem InKontakt, gdzie realizuję zajęcia ruchowe dla dzieci, a także brałam udział jako trener i opiekun w Aktywnej Akademii Talentów. Zostałam poproszona o samodzielną organizację podobnych wydarzeń w 2025 roku.

Ponadto jestem członkiem Liderów Polonii i uczestniczyłam w I Zjeździe Liderów Polonii w Polsce w 2024 roku, gdzie nawiązałam wartościowe kontakty z osobami zaangażowanymi w tworzenie miejsc integracyjnych dla Polaków. Organizuję również treningi oraz wyjazdy jednodniowe w góry z grupami Polaków w Stuttgarcie.

### Doświadczenie w integracji społecznej i edukacji

Jednym z filarów mojej pracy jest integracja Polaków mieszkających w Niemczech, co wpisuje się w założenia projektu AFEZIS. Dzięki uczestnictwu w Inspiratorium organizowanym przez Polsko-Niemiecką Współpracę Młodzieży (PNWM) zdobyłam praktyczne umiejętności organizowania spotkań, warsztatów oraz integracyjnych wydarzeń edukacyjnych. Wspieram swoich podopiecznych nie tylko jako trener, ale także jako mentor i lider.

### Kluczowe wartości w projekcie AFEZIS

AFEZIS – Aktywność Fizyczna, Edukacja Zdrowotna i Integracja Społeczna – jest zwińczeniem moich wieloletnich doświadczeń oraz pasji do pracy z ludźmi. Projekt ma na celu nie tylko poprawę zdrowia fizycznego uczestników, ale także wspieranie ich w budowaniu zdrowych nawyków, nawiązywaniu relacji i lepszym zrozumieniu siebie nawzajem. Jako osoba z ogromnym doświadczeniem trenerskim i edukacyjnym, wierzę, że jestem w stanie skutecznie zarządzać projektem i realizować jego cele na najwyższym poziomie.

Moje doświadczenie zawodowe, holistyczne podejście do zdrowego stylu życia oraz umiejętność pracy z różnorodnymi grupami sprawiają, że jestem liderką gotową sprostać wymaganiom projektu AFEZIS i przyczynić się do jego sukcesu.

