



Město Vsetín
Společnost pro komunitní práci Vsetín o.p.s
Státní zdravotní ústav, pracoviště Vsetín
Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR



pořádají ve Vsetíně



DEN ZDRAVÍ A POHYBU

sobota 4.října 2008

Velký sál Domu kultury:

- 9.00 Zahájení
- 9.15 Vystoupení – Fitness Clubu Atlantik Vsetín
- 9.30 **AEROBIC S CHARLESEM BURTONEM**
- profi instruktor aerobiku a tance
- 10.30 Přestávka – „Hrajeme si s dětmi“ – ALCEDO Vsetín
- 10.45 Vystoupení - Fitness Clubu Atlantik Vsetín
- 11.00 **POHYBLIVÁ PÁTEŘ BEZ BOLESTI**
- cvičitelka L.Babiánková, Rožnov pod Radhoštěm
- 12.00 Zakončení

Zájemci o cvičení: sebou cvičební úbor, pevnou obuv, podložku.

O děti se postarají v dětském koutku pracovníci střediska volného času ALCEDO Vsetín.

Malý sál Domu kultury: 9.00 – 13.00 hodin

Měření hmotnosti, % tuku v těle a výpočet BMI – měření krevního tlaku - orientační spirometrie - testy tělesné zdatnosti - pro rizikové skupiny měření cholesterolu a cukru v krvi – samovyšetření sítnice - ultrazvukové měření hustoty kostí - preventivní onkologický program – podologická poradna (měření plochonoží)- vyhodnocení výsledků lékařem

Předsálí Domu kultury: Spinning centrum MAD JACK Vsetín

Poděkování: Střední a vyšší odborné škole zdravotnické Vsetín, AG FOODS s.r.o., Alcedu – středisku volného času Vsetín

DOPROVODNÝ PROGRAM DNE ZDRAVÍ

Sobota 4.října 2008

Prostranství před Domem kultury na Svárově

9.00 – 11.00 **SILÁCKÝ TROJBOJ**

- Benčpres
- Koulení pneumatikou na čas
- Přenos barelů na čas



PŘÍJĎTE SE PODÍVAT, JAK MISTR EVROPY V BENČPRESU ZVEDÁ 220 KG!

Každou půlhodinu oceněn nejlepší výkon a připraveny jsou i ceny pro celkové vítěze!
....to je síla!

Panská zahrada

10.00 **VALACHIA RUN 2008**

Běžecký happening pro širokou veřejnost i výkonnostně zdatné běžce a běžkyně.
Info a registrace na www.valachiarum.cz



Prostranství před Domem kultury na Svárově

13 .00

PROCHÁZKA DO OKOLÍ VSETÍNA NEJEN PRO SENIORY

Vycházka pod odborným vedením pana Hučíka z Klubu českých turistů.

Sraz všech příznivců turistiky bude na prostranství před vsetínským Domem kultury.

DALŠÍ AKCE KAMPAŇE DNY ZDRAVÍ

4. října – 20. října 2008

Sportovní hala Na Lapači

6. října **JAGA OXYGEN CUP**

9.00 – 16.00 Krajské kolo ve florbale mladších chlapců a dívek, které pořádá Asociace školních sportovních klubů ČR, školní sportovní klub při ZŠ Luh.

Rodinné a mateřské centrum Sluníčko

10. října **SPRÁVNÁ STRAVA A JAK NA TO?**

10.00 – 11.00 Beseda s nutriční terapeutkou Dagmar Černou ze Státního zdravotního ústavu o zdravém životním stylu.

Sportovní hala Na Lapači

20. října **X. ročník O POHÁR MIKROREGIONU VSETÍNSKO**

8.00 – 15.00 Florbalový turnaj pro starší žáky, který pořádá Asociace školních sportovních klubů ČR, školní sportovní klub při ZŠ Luh.

Partnerem Dne zdraví a pohybu je Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR.