

DEN SRDCE 8. 10. 2016

9.00 – 17.00 hod.

typ akce: osvětová kampaň

lokality: Rosice, nádvoří před zámekem, zámecký park, zahrada pod západním křídlem zámku, hřiště Mochomůrka za střediskem Agni

pořadatel: Zdravé město Rosice, SVČ Rubiko Rosice

Den srdce je osvětovou kampaní na podporu zdraví a zdravého životního stylu, která probíhá v rámci Dnů zdraví ve Zdravých městech po celé ČR. V Rosicích proběhne letos poprvé.

PROGRAM:

ZÁMECKÉ NÁDVOŘÍ

9.00 - 17.00 **Střevo Tour** – preventivní akce onkologického onemocnění tlustého střeva a konečníku, více na www.onkomajak.cz/strevo-tour

9.00 - 12.00 **Zdravotnická stanoviště prevence úrazů a první pomoci** pro děti i dospělé

9.30 - 12.00 „**Sobota v pohybu**“ s Veronikou Živnou a Lucíí Šimovou - 2 lekce zdarma:

9.30 – 10.40 aerobic, bodystyling

10.50 – 12.00 cvičení na bolavá záda s míči a overbally

11.00 - 12.00 **Rodinné divadlo 3VĚŽIČKY – pohádka „O zatoulaném zdraví“**

11.00 – 16.00 **Cyklostánek 2M Cyklo sportu Zastávka - testovací jízdy na elektrokolech zdarma**

12.30 – 13.30 **Přednáška na téma „Správná výživa nejen při sportu“**

S výživovými specialisty Terezou Kukol a Vladimírem Kleschtem z Institutu zdravého života Brno (www.welko.cz) + diagnostika a analýza složení lidského těla pomocí přístroje InBody 203 + konzultace během dne

13.30 - 14.30 **Funkční trénink** s Jakubem Švarcem a Terezou Knötigovou

14.30 – 15.30 **Kardio kickboxing** se Streetsurvival Rosice

15.30 – 17.00 **Principy prevence zranění**, zaměřeno hlavně na správné protažení, uvolnění kloubů, prevence úrazu při sportech s Janem Stachem

14.30 - 16.30 **Výtvarné dílny pro děti + dražba keramických srdcí** na podporu projektu „Duhové dny“

15.30 - 16.00 **Vystoupení Rosického pěveckého sboru** pod vedením Veroniky Veškrnové

ZÁMECKÝ PARK

13.00 - 15.00 **Duchovní koutek** pro zklidnění ducha i mysli

14.30 – 16.00 **Lekce správné techniky Nordic Walking chůze**

Pro začátečníky i pokročilé pod vedením Mgr. Zdenky Šardové, lektorkou a odbornou garantkou NW kurzů pro instruktory s certifikací MŠMT. Více na www.nordic-walking-brno.cz. Omezená kapacita, max. 15 osob. Rezervujte si místo přes e-mail: plchova@mesto.rosice.cz nejpozději do 5.10.2016!

ZAHRADA POD ZÁPADNÍM KŘÍDLEM ZÁMKU

13.30 – 15.00 **Jóga a jógová terapie** Zuzany Rouskové + **muzikoterapie** Davida Daňka (hra na didgeridoo a tibetské mísy)

15.00 – 16.30 **Taoistické taichi Rosice** - cvičení pro relaxaci těla i mysli

HŘIŠTĚ MOCHOMŮRKA ZA STŘEDISKEM AGNI

13.00 - 16.30 **Cyklohrátky** pro děti a mládež. Vlastní kola s sebou!

Doprovodný program: dětský herní koutek, zdravé občerstvení + minisoutěže nejen pro děti

Změna programu vyhrazena. Za nepříznivé počasí program v omezeném rozsahu v prostorách KIC a SVČ.