



Dny Zdraví 2012

oficiální termín mezinárodní kampaně 4. – 17. října

4. října: Relaxace v každodenním životě

Městská knihovna Kopřivnice od 18:00

6. - 7. října: Výstup na Mount Everest

Všichni, kdo chtějí pořádně otestovat svou fyzickou kondici a vystoupat na nejvyšší horu světa, jsou o víkendu zváni do Kopřivnice. Právě zde totiž v sobotu 6. října odstartuje Výstup na Mount Everest. Jedná se o dvoudenní akci, při níž zájemci zdolají převýšení 8 848 metrů opakovanými výstupy po sjezdovce na Červeném kameni

Organizátor: Správa sportovišť Kopřivnice

Více zde: <http://www.koprivnice.cz/index.php?tema=v-koprivnici-se-bude-zdolavat-mount-everest&id=tiskove-zpravy-koprivnice&tz=829>

10. října: Sportovní den pro aktivní seniory

Skautské centru VANAIVAN od 8:30, od 10:00 Krytý bazén

Ve skautském centru VANAIVAN vystoupí absolventi kurzu sebeobrany seniorů z r. 2011 a následovat bude beseda na téma "Jak se účinně bránit". Poté si účastníci zacvičí s instruktorem ve venkovní posilovně a proběhne ukázka zdolání horolezecké stěny.

Po přechodu na Krytý bazén mohou senioři až dvě hodiny zdarma plavat a krmě plavání budou pro zájemce připraveny i soutěže o drobné ceny v plaveckých disciplínách. Všichni si pak protáhnou těla "vlněním v bazénu" s odbornou instruktáží MVDr. Hanky Chocholaté. Po sportovních výkonech bude ve Snack baru areálu Krytého bazénu přednáška na téma reflexní terapie - jak si pomoci při bolesti, únavě a stresu. Na závěr akce proběhne vyhodnocení účastníků soutěžních klání.

12. října: Farmářský trh

Centrum města od 9:00 do 16:00

Nabídka čerstvých produktů od přímo od pěstitelů a chovatelů. V doprovodném programu shlédnete výstavku právě rostoucích hub a v mykologické poradně se o nich dozvíte zajímavé informace.