

DNY ZDRAVÍ

22. — 31. 3. 19



Pá 22. 3.
18.00

Večerní výběh Gránickým údolím a historickým centrem s Winners Nový Šaldorf
Sraz u Vodáckého centra Stará vodárna
Vhodné pro děti i dospělé (nezapomeňte si vzít s sebou čelovku nebo baterku)

13.00 – 14.00 **Poškození pohybového aparátu sportem – diagnostika, léčba a prevence**
MUDr. Martin Komzák, Ph.D.

14.30 – 15.30 **Hubnutí – největší mýty a pravdy**
Mgr. Klára Kořenská
Happy Ananas

Ne 31. 3.
9.00

Trailová vyjížďka Národním parkem Podýjí s Jakubem Šigutem
Sraz u Obří hlavy
přílba nutná

Doprovodný program

So 30. 3.

8.00 – 20.00 Den otevřených dveří ve Fitko Znojmo
Dělnická 22, Znojmo (Lidový dům)
- funkční, zátěžové a kardio zóny
- iontový nápoj zdarma
- ukázky cvičení na strojích Technogym
- možnost zakoupení zvýhodněné měsíční permanentky

So 23. 3. **FITNESS KONGRES**

Cvičební lekce

Sportovní hala F. J. Curie

9.00 – 10.00 **Jóga pro začátečníky s JÓGA Znojmo**

10.30 – 11.30 **Tabata se Sylvou Hermanovou**

12.30 – 13.30 **Street hodinka s Mighty Shake Znojmo**

14.00 – 15.00 **Ke zdravé kondici s Jumping Znojmo**
Nutná registrace

15.30 – 16.30 **Deep Work s Jakubem Šigutem a Simonou Chmelíkovou**

17.00 – 18.00 **Soft Tabata s Klárou Kořenskou**

Odborné přednášky

Sportovní hala F. J. Curie,
zasedací místnost

10.00 – 11.00 **Trendy ve fitness a specifika tréninku mládeže**
Fitness Clinic Znojmo
Mgr. Jakub Šigut

11.30 – 12.30 **Praktický přenos rehabilitace do každodenního cvičení**
Mgr. Milan Slavík - rehabilitace

Děti jsou vítány. Po celý den bude zajištěn dětský koutek pod taktovkou Střediska volného času Znojmo.

Vstupné dobrovolné, výtěžek půjde na podporu Denního stacionáře sv. Damiána na Hradišti.

Ne 24. 3. Na kole za sousedy s Winners Nový Šaldorf

9.30 Sraz na parkovišti U Tří Jasanů, Nový Šaldorf
převoz cyklobusem na hraniční přechod Hatě, nutná rezervace

10.00 **Start vyjížďky**
Sraz na hraničním přechodu Hatě

So 30. 3.

13.00 – 15.00 **Jarní procházka s lesníkem Gránickým údolím**
Sraz na vyhlídce, ulice Přemyslovců

So 30. 3. CityTrail Pod lampami s Winners Nový Šaldorf
18.00 Registrace a prezentace závodníků u Vodáckého centra Stará vodárna

19.00 **Start běžeckého závodu,**
Nutná registrace předem,
čelovka nebo baterka nutná

Partneři:

Mighty Shake Znojmo
Cyklo Kučera Znojmo
Fitness Food Menu
Fitko Znojmo
Fitness Clinic Znojmo
Green COCO Bar
Hany Bany
Happy Ananas
Joga Znojmo
Jumping Znojmo
Balance coffee & wine
Městské lesy Znojmo
Winners Nový Šaldorf
LUI Chocolate – čokoládovna Znojmo
Oblastní charita Znojmo
Středisko volného času Znojmo
Vojenská zdravotní pojišťovna ČR

Na akci budou pořizovány foto a video záznamy pro propagační účely pořadatelů.