

DNY ZDRAVÍ V KRNOVĚ

4. - 11. října 2015



místní Agenda 21

4. ŘÍJNA, NEDĚLE

- 18:00–19:00, tělocvična MŠ Jiráskova ul.
ZUMBA s Hankou Tabachovou – lekce zdarma pro nově příchozí
- 19:00–20:00, tělocvična MŠ Jiráskova ul.
KRUHOVÝ TRÉNINK s Hankou Tabachovou – lekce zdarma pro nově příchozí

5. ŘÍJNA, PONDĚLÍ

- 18:00–19:30, SVČ Méďa, Dobrovského 16
JÓGA s Marcelou Michálkovou – lekce zdarma pro všechny
- 19:00–20:00, tělocvična SPgŠ a SZŠ,
Jiráskova ul.
KONDIČNÍ CVIČENÍ s Ivetou Wrobelovou – lekce zdarma pro nově příchozí

6. ŘÍJNA, ÚTERÝ

- 12:00–13:00, Sportovní areál K-3, Smetanův okruh 19
vstup zdarma na sportovní aktivity (4x badminton, 1x stolní tenis). Nutno se předem objednat: 552 302 181, nebo 776 669 001

- 18:00, studovna Městské knihovny, Soukenická 29
„Výživná přednáška“
Odborná přednáška známého krnovského diabetologa MUDr. Tomáše EDELSBERGERA.
Vstup zdarma.

- 18:00–19:00, tělocvična MŠ Jiráskova ul.
KRUHOVÝ TRÉNINK s Hankou Tabachovou – lekce zdarma pro nově příchozí
- 19:00–20:00, tělocvična MŠ Jiráskova ul.
ZUMBA s Hankou Tabachovou – lekce zdarma pro nově příchozí

8. ŘÍJNA, ČTVRTEK

- 8:30–9:30, Sportovní areál K-3, Smetanův okruh 19
vstup zdarma na sportovní aktivity (4x badminton, 1x stolní tenis). Nutno se předem objednat: 552 302 181, nebo 776 669 001
- 10:00–11:30, SVČ Méďa, Dobrovského 16
JÓGA s Marcelou Michálkovou – lekce zdarma pro všechny

- 14:00–16:00 a 19:00–21:00, Městské lázně, Čsl. Armády 15

Plavání ZDARMA pro všechny

- 18:00, studovna Městské knihovny, Soukenická 29

„Nenechme mozek zahálet“

Odborná přednáška Mgr. Šárky Maňasové, s praktickou ukázkou vybrané paměťové techniky. Vstup zdarma.

- 19:00–20:00, tělocvična SŠA, Opavská ul.
ZUMBA s Ivetou Wrobelovou – lekce zdarma pro nově příchozí

9. ŘÍJNA, PÁTEK

- 15:00–16:00, Sportovní areál K-3, Smetanův okruh 19
vstup zdarma na sportovní aktivity (4x badminton, 1x stolní tenis). Nutno se předem objednat: 552 302 181, nebo 776 669 001

10. ŘÍJNA, SOBOTA

- 9:30–14:00, velký sál SVČ Méďa, Dobrovského 16

DEN ZDRAVÍ – III. ročník, aneb „Ve zdravém těle, zdravý duch“

Hlavní část programu DNŮ ZDRAVÍ pro děti i dospělé - měření krevního tlaku a množství cukru v krvi, nutriční poradna - měření tuků, svalů a BMI, protikuřácká poradna, ukáзка první pomoci a správné resuscitace, prevence rakoviny prsou, ochutnávka zdravé výživy, kurzy Nordic Walkingu, prezentace nových stravovacích programů pro studenty i veřejnost, doprovodné hry pro děti, atd.

- 10:00 – 12:00 a 13:00 – 15:00, zahrada SVČ Méďa, Dobrovského 16

Kurzy Nordic Walkingu – praktický kurz pro veřejnost o správné technice severské chůze a procházkou kolem cvilínských lomů pod vedením lektorky Lenky Sehnalové. Kurz je ZDARMA. Přihlášky přijímá Jana Chylíková z kanceláře tajemníka na tel. č. 554 697 237, nebo e-mailu jchylíkova@mukrnov.cz.

- 13:00–17:00, areál Městských lázní
PLAVEME PRSA

Onko Niké Krnov pod hlavičkou Aliance žen s rakovinou prsu, o.p.s. již pátým rokem realizuje sportovně-osvětové setkání, které je určeno nejen ženám po prodělaném zhoubném onemocnění prsou, ale i pro všechny ostatní. Podpoříte tak celosvětový měsíc boje proti rakovině prsu a vyjádříte svou účastí solidaritu s ženami, které bojují s touto nemocí. Připraven je doprovodný program i informace o možnostech prevence tohoto onemocnění. Vstup volný!

- 17:30–18:30, Sportovní areál K-3, Smetanův okruh 19

vstup zdarma na sportovní aktivity (4x badminton, 1x stolní tenis). Nutno se předem objednat: 552 302 181, nebo 776 669 001

11. ŘÍJNA, NEDĚLE

- 10:15–11:45 a 14:00–15:30, Zimní stadion Krystal, Petrovická 4

Bruslení ZDARMA pro všechny

- 17:00–18:00, SVČ Méda, Dobrovského 16
ZUMBA s Katkou Kulašovou – lekce zdarma pro všechny

- 18:00–19:00, tělocvična MŠ Jiráskova ul.
ZUMBA s Hankou Tabachovou – lekce zdarma pro nově příchozí

- 19:00–20:00, tělocvična MŠ Jiráskova ul.
KRUHOVÝ TRÉNINK s Hankou Tabachovou – lekce zdarma pro nově příchozí

4. - 11. ŘÍJNA, NEDĚLE - NEDĚLE

dle otevírací doby, Fitness Linie, Hlavní náměstí 4

- Týden otevřených dveří - po celý týden můžete navštívit fitness centrum pro ženy, kde obdržíte 2 vstupy na cokoli zdarma (kruhový trénink, nebo doplňková cvičení). Dále po celý týden získáte 10% slevu na nákup permanentky, výhodně zakoupíte i jednotlivé vstupy. Připraveny jsou další zvýhodněné akce, např. na masáže, pedikúru, manikúru – více informací obdržíte přímo ve fitness.

1. - 31. ŘÍJNA

- ROTOPEDTOURS A PĚŠKOTOURS 2015

Národní síť podpory zdraví vyhláší 9. ročník Rotopedtours a Pěškotours, do níž se zapojil krnovský Domov pro seniory a pečovatelská služba. Cílem je nejen udržet si kondici, zastavit ubývání sil kvůli nedostatku pohybu, ale také udělat něco pro své zdraví i dobrou náladu.

Všechny vstupy na výše uvedené aktivity jsou zdarma.

Další informace na www.krnov.cz a facebooku Zdravého města Krnov.

Vstup do všech sportovních zařízení na vlastní nebezpečí.

DNY ZDRAVÍ V KRNOVĚ PODPORUJÍ:

Zdravé město Krnova MA21 Krnov, SVČ Méda Krnov, Sdružené zdravotnické zařízení Krnov, Národní síť podpory zdraví, z.s., Střední pedagogická škola a Střední zdravotnická škola Krnov, Střední škola automobilní Krnov, p.o., Onko Niké Krnov, Zdravotní potřeby KEDAR, Lenka Sehnalová, Mgr. Šárka Maňasová, MUDr. Tomáš Edelsberger, Zdravá výživa MaJco, Fitness Linie, Prowork s.r.o., sportovní areál „K3“, Kateřina Kulašová, Marcela Michálková, Hana Tabachová, Iveta Wrobelová, Městské Lázně Krnov, Zimní stadion Krystal, Městská knihovna Krnov, Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR.

WWW.KRNOV.CZ/ZDRAVEMESTO

WWW.FACEBOOK.COM/ZDRAVEMESTOKRNOV