



# DNY ZDRAVÍ 2015

## 11. - 18. říjen

### PŘÍLEŽITOST DOZVĚDĚT SE NĚCO VÍCE O ZDRAVÍ A O SOBĚ

#### Neděle 11. 10.

**Sebeobrana s cvičitelem Michalem Janouškem z České asociace KAPAP**  
- realizováno ve spolupráci s Fitness OÁZA, více na [www.fitnessoaza.cz](http://www.fitnessoaza.cz)  
16:00 - 17:00 pro děti a dospělé, 17:00 - 18:00 pro ženy, městská sportovní hala

#### Pondělí 12. 10.

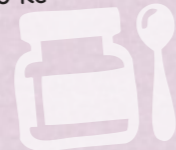
**Zdravé přebalování - beseda o látkových plenkách s Martinou Petříkovou**  
- seznámení se s jednotlivými systémy zdravého přebalování, povídání o výhodách (nevýhodách) látkových plenek, proč a jak s nimi začít  
- program pro děti zajištěn v mateřském centru Oblastní Charitou Jihlava od 16:00, Katolický dům

**Rozbory kapky krve pomocí Darkfield mikroskopie**

17:00 - 19:00, Fitness OÁZA, poradenství zdarma, rozbor za 490 Kč

#### Úterý 13. 10.

**Výživové konzultace s Ing. Veronikou Šimkovou**  
17:00 - 18:00, Fitness OÁZA



**IRISDIAGNOSTIKA aneb zjištění příčin zdravotních problémů z oční duhovky**  
- to, co je zaznamenáno v očích, odráží celkový stav těla; pomocí znaků v očích lze odhalit genetické slabosti, přechodné aktuální změny i chronické stavy  
- cílem není jen hledat nemoci, nýbrž jejich hlavní příčiny  
18:00 - 19:00, Městská knihovna Dačice, přednášející: Jana Bělohlová

#### Středa 14. 10.

**Předporodní kurz s Bc. Markétou Roubíčkovou**  
15:00 - 16:00, Fitness OÁZA



**KOJENÍ aneb ČLOVĚK=SAVEC**

- beseda pro těhotné ženy a ženy po porodu o kojení s laktiční poradkyní  
- program pro děti zajištěn v mateřském centru Oblastní Charitou Jihlava od 16:00, Katolický dům, přednášející: Renata Kudrnová, DiS.

#### Čtvrtek 15. 10.

**Narození miminka - jak to skutečně je**

- beseda s dětmi s výtvarnou dílničkou (ideální pro děti od 4 do 7 let)  
od 16:00, Katolický dům



**Jak si člověk pomůže sám od bolestí + eliminace stresu v organismu**  
- jak na odstranění bolestí hlavy, zmírnění nebo odstranění bolestí krční, hrudní i bederní páteře, bolestí kloubů, eliminace stresu v organismu  
- vše bude předvedeno prakticky, přednáška určena široké veřejnosti  
17:00 - 19:00, sál DPS Dačice, přednášející: Ing. László Vinci

#### Pátek 16. 10.

**Správná výživa pro děti s Ing. Veronikou Šimkovou**  
15:00 - 16:00, Fitness OÁZA

**Výživa pro kulturisty s Ing. Veronikou Šimkovou**  
16:00 - 18:00 h, Fitness OÁZA



#### Sobota 17. 10.

**Lezeme v Kázku** - přijďte do lesa Kázek (za hasičárnu) vyzkoušet si outdoorová stanoviště, za deštivého počasí se akce uskuteční v prostorách Katolického domu  
14:00 - 17:00, pořádá Katolický dům

### PRAVIDELNÝM CVIČENÍM, ZDRAVÍ SVOJE PODPOŘÍM

Přijďte si zacvičit do Sportcentra Rockhill, Fitness OÁZA, Katolického domu či tělocvičny v ZŠ B. Němcové. V rámci Dnů zdraví je vstupné zdarma.

#### Neděle 11. 10.

**Taichi s Martinou v tělocvičně ZŠ B. Němcové**

17:00 - 18:30, více o Sdružení taoistického taichi na [www.taoist.cz](http://www.taoist.cz)

#### Pondělí 12. až neděle 18. 10.

**Dopolední squash ve Sportcentru Rockhill zdarma**

- nutná rezervace na [www.sportcentrumnaskale.cz](http://www.sportcentrumnaskale.cz) nebo tel. 384 971 440

#### Pondělí 12. 10.

**Cvičení pro těhotné a ženy po porodu ve Fitness OÁZA**

15:00 - 16:00, s porodní asistentkou Bc. Markétou Roubíčkovou

**Alpinning a fitball s Janou ve Sportcentru Rockhill**

18:00 - 18:50, nutná rezervace na tel. 721 778 680

**Jumping s Lenkou ve Sportcentru Rockhill**

- možné se zúčastnit pouze jedné ukázkové hodiny v pondělí či v sobotu  
19:00 - 19:50, nutná rezervace přes web nebo tel. 384 971 440

#### Úterý 13. 10.

**Lekce powerjogy a dancejogy ve Fitness OÁZA**  
18:00 - 19:00

**Taichi se Zdeňkem ve Sportcentru Rockhill**

18:00 - 19:30

#### Středa 14. 10.

**Hathajóga s Martinou ve Sportcentru Rockhill**  
17:00 - 17:50

**Cvičení pro zdraví s Hankou Kopečkovou v Katolickém domě**

17:30 - 18:30, aerobik, posilování, strečink, relaxace

**Cvičení s fitness trenérem ve Fitness OÁZA**

18:00 - 19:00

#### Pátek 16. 10.

**Kruhový trénink s Petrem ve Sportcentru Rockhill**

- kombinace sportů fitbox, TRX, bosu a flowin  
18:00 - 19:00, nutná rezervace přes web nebo tel. 384 971 440

#### Sobota 17. 10.

**Jumping s Lenkou ve Sportcentru Rockhill**

- možné se zúčastnit pouze jedné ukázkové hodiny v pondělí či v sobotu  
17:30 - 18:30, nutná rezervace přes web nebo tel. 384 971 440

### DEN PRO ZDRAVÍ V NEMOCNICI DAČICE

Čtvrtek 15. 10.

Prevence jako základ zdraví!

**I pohyb může být zábava**

- program pro děti do 8 let ve spolupráci s dačickými školami na rehabilitaci  
8:00 - 13:30

**Střevotour - prevence onemocnění střev**

- exkurze v obří maketě tlustého střeva s výkladem a ukázkami, areál nemocnice  
9:00 - 17:00

**Bolesti zad - jak s nimi zatočit na rehabilitaci**

- přednáška v prostorách oddělení rehabilitace  
14:30 - 15:30

**Ukázkové hodiny spinningu**

- prevence úrazů kolen a kyčlí, prevence zvyšování nadváhy hl. v zimním období  
- nutná rezervace na tel. 384 358 285  
16:00 - 17:00 a 17:00 - 18:00



### SPORTUJEME RÁDI, ZAČÍNÁME V MLÁDÍ

Tréninky přístupné široké veřejnosti, informace o činnosti oddílů, nábor nových členů, seznámení s úspěchy, ...

**Fotbal**

- pondělí 12. 10., 15:30 - 17:00  
- fotbalový stadion  
- pro dívky a chlapce od 5 let

**Judo**

- pondělí 12. 10. a středa 14. 10.  
15:00 - 17:00 h, sokolovna  
- pro dívky a chlapce od 6 let

**Volejbal**

- středa 14. 10., 16:00 - 17:00  
- tělocvična ZŠ B. Němcové  
- pro dívky a chlapce od 12 let

**Kuželky**

- čtvrtek 15. 10., 14:30 - 16:00, kuželna  
- pro dívky a chlapce od 10 let

**Florbal**

- pátek 16. 10., 15:00 - 16:30  
- městská sportovní hala  
- pro dívky a chlapce od 6 let

Sportcentrum Rockhill nabízí v týdnu od 12. do 18. října v rámci Dnů zdraví čerstvé ryby, saláty a mixované nápoje smoothie za akční ceny.

**INHALUJTE, RELAXUJTE**  
- do solné jeskyně za zdravím a energií

V týdnu od 12. do 18. 10. sleva 20 % na nákup základního vstupného i permanentky.

Sal Marina, B. Smetany 192, Dačice, tel. 606 225 657

