

Zdravé město Krnov  
společně se SVČ Méda a partnerskými organizacemi  
Vás zve na



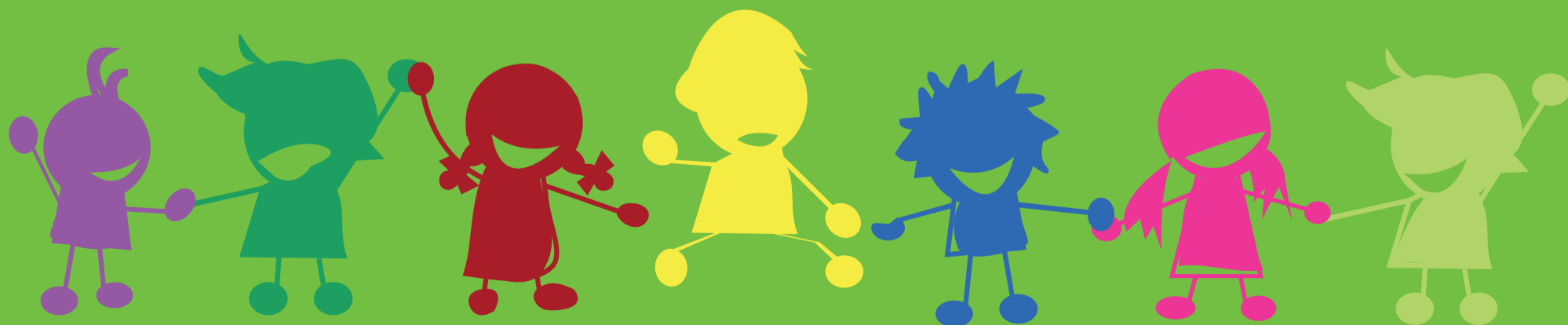
ZDRAVÁ MĚSTA, OBCE, REGIONY  
ČESKÉ REPUBLIKY

**DNY ZDRAVÍ V KRNOVĚ**  
v rámci kampaně Národní sítě Zdravých měst ČR

# DEN ZDRAVÍ

**SOBOTA 5. 10. 2013 OD 9:30 – 13:00 HOD.**  
**ve Středisku volného času Méda Krnov**

- měření krevního tlaku a množství cukru v krvi
- nutriční poradna - měření tuků, svalů a BMI
- diagnostika zdravotního stavu
- protikuřácká poradna
- ukázka první pomoci a správné resuscitace
- prevence rakoviny prsou
- ochutnávka zdravé výživy
- představení STROLLERINGu = cvičení maminek s kočárky
- představení nového typu tréninku "DynamicFit"
- ukázka metodiky cvičení DAFLEX SYSTEMu s originální cvičební pomůckou DAFLEX (vhodné pro všechny včetně lidí s pohybovým omezením)
- hudebně-zábavné duo „Vanda a Standa“ (Informační centrum bezpečnosti potravin)
- přednáška na téma „Racionální strava v běžném životě“ – Mgr. Renata Rybářová
- doprovodný program v Zahradě SVČ: Agility, koně, lukostřelba, skákací hrad, pohybové hry pro děti, dopravní hřiště



Bližší informace a program na další dny naleznete na [www.krnov.cz](http://www.krnov.cz) nebo na facebooku Zdravého města Krnov. Tištěný program je dostupný v Informačním centru Krnov a v Městské knihovně Krnov.