



ZDRAVÉ MĚSTO KRNOV SPOLEČNĚ SE SVČ MÉĎA
A PARTNERSKÝMI ORGANIZACEMI VÁS ZVE NA

DNY ZDRAVÍ V KRNOVĚ

5. – 13. ŘÍJNA 2013



5. ŘÍJNA, SOBOTA

9:30 – 13:00

DNY ZDRAVÍ – I. ročník, aneb „Ve zdravém těle, zdravý duch“, SVČ Méďa, Dobrovského 16 - hlavní část programu DNŮ ZDRAVÍ pro děti i dospělé.

9:00 – 10:00

Sportovní areál K-3, Smetanův okruh 19 - vstup zdarma na sportovní aktivity (2x tenisový kurt, 4x badmintonový kurt, 1x stolní tenis). Nutno se předem objednat: 552 302 181, nebo 776 669 001.

5. A 6. ŘÍJNA, SOBOTA A NEDĚLE

10. ročník VELKÉ CENY MĚSTA KRNOVA V BOXU, Víceúčelová sportovní hala, ZŠ Janáčkovu nám. 17

sobota, 5. října od 17:00 – základní kola

neděle, 6. října od 9:30 – finálová kola

6. ŘÍJNA, NEDĚLE

17:00 – 18:00

ZUMBA s Katkou Kulašovou, SVČ Méďa, Dobrovského 16.

18:00 – 19:00

ZUMBA s Hankou Tabachovou, tělocvična TJ Sokol, Petrovická 2.

7. ŘÍJNA, PONDĚLÍ

8:30 – 9:30

Sportovní areál K-3, Smetanův okruh 19 - vstup zdarma na sportovní aktivity (4x badmintonový kurt). Nutno se předem objednat: 552 302 181, nebo 776 669 001.

17:00 – 20:00

DAFLEX SYSTEM Jóga a DAFLEX SYSTEM Zdravotní cvičení, Esoterický krámeček, Opavská 25.

Lekce zdarma v 17, 18, nebo 19 hod. – nutné se předem přihlásit telefonicky u Marcely Zemanové: 603 296 778.

18:00 – 19:30

„Děti a bolavá záda“, SVČ (Malý sál), Dobrovského 16 – zajímavou přednášku z praktického hlediska

pro rodiče sportujících i nesportujících dětí přednese Tomáš Hradil, předseda krnovského florbalového klubu FBC Orca.

19:00 – 20:00

KONDIČNÍ CVIČENÍ s Ivetou Wrobelovou, tělocvična SPgŠ na Jiráskové ul.

8. ŘÍJNA, ÚTERÝ

od 17:00

„Stres a jak ovlivnit jeho působení“, Rehabilitace Zdravíčko, Opavská 48 - odborná přednáška paní Zuzany Beranové, fyzioterapeutky z rehabilitačního centra ZDRAVÍČKO na téma stres, dozvíte se také jak lze pravidelným dechovým cvičením snížit jeho dopad.

18:00 – 19:00

KONDIČNÍ FUNKČNÍ TRÉNINK s Hankou Tabachovou, tělocvična TJ Sokol, Petrovická 2.

19:00 – 20:00

ZUMBA s Hankou Tabachovou, tělocvična TJ Sokol, Petrovická 2.

9. ŘÍJNA, STŘEDA

od 18:00

Plavání pro děti „Delfinci“ ve věku od 4 do 13 let, areál Městských lázní. Nutnou podmínkou je, aby výška vody dosahovala při postavení v malé vodě k bradě.

18:00 – 19:00

ZUMBA s Katkou Kulašovou, SVČ Méďa, Dobrovského 16.

19:00 – 20:00

AEROBIC + BOSU s Ivetou Wrobelovou, tělocvična SPgŠ na Jiráskové ul.

10. ŘÍJNA, ČTVRTEK

18:00 – 19:30

„Rakovina není náhoda“, studovna Městské knihovny, Soukenická 29 - odborná beseda zaměřená na důležitost primární prevence za účasti lektorky Dr. Kateřiny Janovské. Besedu realizuje Osvětová beseda, o.p.s.

Kampaň Dny zdraví podporují:

Zdravé město Krnov a MA21 Krnov, Středisko volného času Méďa Krnov, Informační centrum bezpečnosti potravin Ministerstva zemědělství ČR, SZZ Krnov, Městská knihovna Krnov, Osvětová beseda, o.p.s., Zdravá výživa MaJco, Onko Niké, Esoterický krámeček/ZC a Jóga Krnov - Marcela Zemanová, Fitness Pavla, sportovní areál „K3“, HK Krnov mládež, STROLLERING - Ivana Glabazňová a Klára Matušková, Rehabilitace Zdravíčko - Zuzana Beranová, Anna Cahlíková, Tomáš Hradil, Kateřina Kulašová, Miroslava Opršalová, Andrea Papadopulosová, Anna Perutková, Mgr. Renata Rybářová, Milan Šimčák, Hana Tabachová, Jana Tesárková, Iveta Wrobelová.

18:00 – 19:00

STEP AEROBIC + POSILOVÁNÍ s Ivetou Wrobelovou, *tělocvična SPgŠ na Jiráskové ul.*

19:00 – 20:00

ZUMBA+P-CLASS s Ivetou Wrobelovou, *tělocvična SPgŠ na Jiráskové ul.*

BODY FORM s Hankou Tabachovou, *tělocvična TJ Sokol, Petrovická 2.*

11. ŘÍJNA, PÁTEK

11:00

Zdravé kondiční cvičení, Rehabilitace Zdravíčko, *Opavská 48* - cvičení je vhodné pro starší osoby, osoby po rehabilitaci, ale i pro ty, kdo si chtějí zacvičit v klidnějším tempu. Na lekce je nutné se objednat na tel. číslo 604 908 027 u p. Grulichy.

15:00

„Důležitost lymfatického systému v našem těle“, *Rehabilitace Zdravíčko, Opavská 48* - odborná přednáška paní Zuzany Beranové, fyzioterapeutky z rehabilitačního centra ZDRAVÍČKO.

15:00 – 16:00

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

12. ŘÍJNA, SOBOTA

8:30 – 15:30

VELKÁ CENA KRNOVA MLÁDEŽE V ŠACHU 2013, *ZŠ Janáčkovo náměstí 17*

9:00 – 13:00

PLAVEME PRSA, *areál Městských lázní* - Onko Niké pod hlavičkou Aliance žen s rakovinou prsu, o.p.s. již třetím rokem realizuje sportovně-osvětové setkání žen po prodělaném zhoubném onemocnění prsou, kde se kromě plavecké štafety dozví i informace o důležitosti prevence a nutnosti samovyšetření prsou.

13. ŘÍJNA, NEDĚLE

8:00 – 14:00

DEN PRO ZDRAVÍ A KRÁSU, *Fitness Pavla, nám. Minoritů 9* - za přítomnosti Pavly Hájkové, výživové poradkyně, se můžete nechat přeměřit na přístroji OMRON metodou bioelektrické impedance (BMI, tuk, svaly), nebo se můžete nechat po cvičení zdarma nalíčit kosmetičkou Janou Řehovou z kosmetiky MARY KAY. Těší se na Vás kolektiv Fitness Pavla.

17:00 – 18:00

ZUMBA s Katkou Kulašovou, *SVC Méda, Dobrovského 16.*

18:00 – 19:00

ZUMBA s Hankou Tabachovou, *tělocvična TJ Sokol, Petrovická 2.*

7. A 9. ŘÍJNA, PONDĚLÍ A STŘEDA A 11.– 12. ŘÍJNA, PÁTEK - SOBOTA

HK Krnov mládež Vás a Vaše děti zve na otevřené tréninky dětí ve věku od 4 do 10 let. Více informací podají p. Piskoř 602 230 499, nebo p. Vojkůvka 725 840 670.

Podrobné časy:

- **pondělí 7.10., středa 9.10. a pátek 11.10.:** 15.30 - 17.00
- **sobota 12.10.,** 8:00 – 9:15

6. – 13. ŘÍJNA 2013, NEDĚLE - NEDĚLE

Fitness Pavla, nám. Minoritů 9 - Vám nabízí možnost objednat se na kruhový trénink pod dohledem trenérky + využít doplňkové cvičení dle aktuálního rozvrhu (info na telefonu, nebo na recepci). Na lekce i cvičení je nutné se objednat na tel. číslo 724 140 178, nebo osobně.

VOLNÉ VSTUPY NA ZIMNÍ STADION A BAZÉN V MĚSTSKÝCH LÁZNÍCH

- v rámci DNŮ ZDRAVÍ si můžete jít **zdarma** zaplat a zabruslit a to v následujících dnech a hodinách:

Bazén:

10. října, čtvrtek: 14:00 – 16:00 + 19:00 – 21:00

Zimní stadion:

13. října, neděle: 14:00 – 17:00

6. ŘÍJNA, NEDĚLE – 13. ŘÍJNA, NEDĚLE

20% sleva na masáže a manuální techniky Rehabilitace ZDRAVÍČKO. Nabídka služeb na www.rehabilitace-zdravicko.cz

- **VŠECHNY VSTUPY NA VÝŠE UVEDENÉ AKTIVITY JSOU ZDARMA.**
- **DALŠÍ INFORMACE NA WWW.KRNOV.CZ A FACEBOOKU ZDRAVÉ MĚSTO.**
- **VSTUP DO VŠECH SPORTOVNÍCH ZAŘÍZENÍ NA VLASTNÍ NEBEZBEČÍ.**

Kampaň Dny zdraví podporují:

Zdravé město Krnov a MA21 Krnov, Středisko volného času Méda Krnov, Informační centrum bezpečnosti potravin Ministerstva zemědělství ČR, SZZ Krnov, Městská knihovna Krnov, Osvětová beseda, o.p.s., Zdravá výživa MaJco, Onko Niké, Esoterický krámek/ZC a Jóga Krnov - Marcela Zemanová, Fitness Pavla, sportovní areál „K3“, HK Krnov mládež, STROLLERING - Ivana Glabazňová a Klára Matušková, Rehabilitace Zdravíčko - Zuzana Beranová, Anna Cahlíková, Tomáš Hradil, Kateřina Kulašová, Miroslava Opršalová, Andrea Papadopulosová, Anna Perutková, Mgr. Renata Rybářová, Milan Šimčák, Hana Tabachová, Jana Tesárková, Iveta Wrobelová.