



TÝDEN ZDRAVÍ V KROMĚŘÍŽI 2017



**Sobota
7/10**

ZAHÁJENÍ TÝDNE ZDRAVÍ

Přijďte s námi stylově zahájit týden zdraví. Spolu s ČČK Kroměříž jsme si pro vás připravili ukázky první pomoci. Správný postup ošetření vám na modelech předvedou odborníci a pak si první pomoc můžete vyzkoušet sami. Odstartujeme také letošní Výstavu na stromech tentokrát s názvem Příběh banánu. Těšit se můžete na ochutnávku fairtradových produktů a soutěže pro děti.

9:00 – 13:00, Bezručův park

**Pondělí
9/10**

FITMAMI

Speciální fitness program pro maminky a jejich miminka, nebo malé děti. Jde o kompletní aerobně-posilovací trénink, při kterém procvičíte nejen celé tělo, ale užijete si i spoustu zábavy. To vše ve společnosti vašich dětí. Lekce je ZDARMA. Nutná rezervace předem na telefonu 739 073 544 – paní Monika Nováková
sraz v 10:00 Podzámecká zahrada (vchod od tržnice). Za špatného počasí se lekce přesouvá do Domu kultury Kroměříž – zrcadlový sál.

„CO DĚLÁ EVROPSKÝ PARLAMENT PRO LIDI S POSTIŽENÍM?“

Beseda pro všechny, které dané téma zajímá. Přednášku povede poslankyně Evropského parlamentu paní MUDr. Olga Sehnalová, MBA.

10:00 Klub seniorů, Velehradská ulice 625 (Hanácké náměstí, bývalý posádkový dům armády)

**Úterý
10/10**

NETRADIČNÍ TĚLOCVIK PRO ZŠ (KIN-BALL, TCHOUKBALL)

Ukázka netradiční tělesné výchovy od profesionálů.

9:00 – 13:00 tělocvična Střední zdravotnické školy v Kroměříži

STŘEVO TOUR

Velmi úspěšný osvětový projekt míří i do Kroměříže. Přijďte se projít modelem o rozměrech 9 x 4 metrů. Dozvíte se, jak vypadá tlusté střevo uvnitř. Uvidíte nejen zdravou sliznici, ale také choroby, které tlusté střevo nejčastěji postihují.

10:00 – 18:00 foyer Střední zdravotnické školy Kroměříž

POWER FREEK STEP

Je v současné době velmi rozšířené a účinné vytrvalostně silové cvičení. Při tomto aerobním cvičení se využívá tzv. step (schůdek), který poslouží nejen při sestavách podobných aerobiku, ale nachází uplatnění i v posilovací části tréninku. Lekce je ZDARMA. Nutná rezervace předem na telefonu 739 073 544 – paní Monika Nováková

18:30 – 19:30 Dům kultury Kroměříž – zrcadlový sál

**Středa
11/10**

ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ VE STÁŘÍ

Přednáška o vhodném stravování v seniorském věku. Jak zařadit „moderní“ a zdravé potraviny do běžného jídelníčku. Akce je ZDARMA. Součástí přednášky je OCHUTNÁVKA. Nutná rezervace předem na e-mail: dagmar.veliskova@mesto-kromeriz.cz

10:00 Šipka - Středisko pro volný čas dětí a mládeže v Kroměříži (Úprkova 3268, Kroměříž)

FITMAMI

Speciální fitness program pro maminky a jejich miminka, nebo malé děti. Jde o kompletní aerobně-posilovací trénink, při kterém procvičíte nejen celé tělo, ale užijete si i spoustu zábavy. To vše ve společnosti vašich dětí. Lekce je ZDARMA. Nutná rezervace předem na telefonu 739 073 544 – paní Monika Nováková

sraz v 10:00 Podzámecká zahrada (vchod od tržnice). Za špatného počasí se lekce přesouvá do Domu kultury Kroměříž – zrcadlový sál.

MUŽI VERSUS ŽENY

Fitness lekce ZDARMA. Během této lekce si budou moci ženy i muži vyzkoušet hodinu funkčního tréninku na zahradě fitness Contours a porovnat tak síly se svými protějšky. Akce proběhne jen za příznivého počasí.

17:00 – 18:00 Contours Riegrovo nám. 144/43, vedle Galerie Mazur, zahrada

**Čtvrtek
12/10**

POZNEJ SVÉ PÁNEVNÍ DNO

3½ hodiny nabitě informacemi a ukázkami cviků. Chcete-li mít jistotu, že pro své tělo děláte maximum, investujte svůj čas a dozvíte se, jak to s tím pánevním dnem doopravdy je. Cena: 670 Kč (580 Kč pro přihlášené do 24. září). Počet míst je omezen!

Registrace na www.fyziomami.com/kromeriz

16:00 - 19:30 tělocvična Velehradská ulice 625 (Hanácké náměstí, bývalý posádkový dům armády)

**Pátek
13/10**

NORDIC WALKING

Tato kondiční aktivita je určena nejširší i nesportující veřejnosti jako efektivní způsob zvyšování kondice a pohodlný způsob boje s nadváhou. Dozvíte se nejen o historii „chůze s hůlkami“, ale i o vhodném vybavení, které maximalizuje zdravotní účinky cvičení. A v neposlední řadě si Nordic Walking vyzkoušíte pod dohledem certifikovaného instruktora.

sraz v 10:00, 14:00, 16:00 Podzámecká zahrada (vchod od tržnice).

Akce proběhne jen za příznivého počasí.

POWER FREEK STEP

Je v současné době velmi rozšířené a účinné vytrvalostně silové cvičení. Při tomto aerobním cvičení se využívá tzv. step (schůdek), který poslouží nejen při sestavách podobných aerobiku, ale nachází uplatnění i v posilovací části tréninku. Lekce je ZDARMA. Nutná rezervace předem na telefonu 739 073 544 – paní Monika Nováková

18:00 – 19:00 Dům kultury Kroměříž – zrcadlový sál

**Sobota
14/10**

PROCHÁZKA PRO VŠECHNY GENERACE

Pro všechny věkové kategorie máme připravenou vycházku z Kroměříže do Záhlinic s možností návštěvy pivovaru. Návrat do Kroměříže je možný vlakem nebo pěšky cestou k Zámečku, kolem soutoku Moravy a Rusavy zpět do města.

sraz v 9:00 u Kauflandu. Akce se koná za každého počasí.

Srdečně zve Klub českých turistů v Kroměříži.

V rámci celého týdne bude v mateřských školách probíhat speciální program zaměřený na podporu zdraví.

CONTOURS dámské fitness v Týdnu zdraví ZDARMA. Dámy se tak budou moci přijít nezávazně podívat, jak to chodí v dámském fitness, zacvičit si pod vedením kvalifikované lektorky a mohou si nechat zpracovat analýzu těla zdarma.

Riegrovo nám. 144/43, vedle Galerie Mazur, 1. patro, tel. 777 893 567



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



ZDRAVÉ MĚSTO
KROMĚŘÍŽ



211

„Evropa začíná doma“
www.sehnalova.cz

Olga Sehnalová
Poslankyně Evropského parlamentu
„Evropa začíná doma“ www.sehnalova.cz



www.mixie.cz

