



Renķa dārzā aicina uz kopīgu sagatavošanos Ventspils maratonam

Ja kādam ir mērķis šogad 17. septembrī piedalīties Ventspils skriešanas svētkos, tad gatavojoties šim pasākumam, tiks organizēti divi koptreniņi jeb teorija un prakse par skriešanu. Treniņi notiks trenera, atpazīstama sportista un vairākkārtēja Ventspils maratona uzvarētāja Kristapa Bērziņa vadībā, tas sastāvēs no divām daļām – praktiskās daļas un teorētiskās daļas. Teorētiskajā daļā varēs uzzināt un uzdot jautājumus par veselīgu sportošanu, skriešanas ekipējumu, uzturu, izvairīšanos no pārslodzes un reģistrēties Ventspils maratonam jebkurai distancei. Lieliska iespēja piedalīties trīs treniņos visiem sagatavotības līmeņiem un koptreniņi notiks 12. un 14.septembrī Renķa dārzā plkst.18:00. Tā kā koptreniņi notiks divās daļās – praktiskās un teorētiskās, tad visiem vēlams ierasties sporta tērpos.

Pasākums tiek līdzfinansēts ES projekta Nr. 9.2.4.2./16/I/103 “Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanas un slimību profilaksei Ventspilī” ietvaros. Projekta mērķis ir veicināt sabiedrības veselības paradumu maiņu, uzlabojot veselības veicināšanas un slimības profilakses pakalpojumu pieejamību iedzīvotājiem. Projekta aktivitātes ietver fizisko aktivitāšu, veselīga uztura, garīgās veselības veicināšanu un popularizēšanu sabiedrībā.

Vairāk uzzināt var sazinoties pa tālruni 28253325 (Ilze).