



Eiropas Sporta nedēļas ietvaros notiks

Veselības un fitnesa diena

Visā Latvijā no 23. līdz 30.septembrim notiks #BeActive Eiropas Sporta nedēļa, kuras mērķis ir popularizēt veselīgu dzīvesveidu, iesaistīt pēc iespējas vairāk cilvēku sportiskās, veselīgās un fiziskās aktivitātēs. Ventspilī Eiropas Sporta nedēļas pasākumi sākas jau no 20.septembra un aicinām iedzīvotājus būt aktīviem un iesaistīties Bez maksas sporta aktivitātēs.

Nedēļas ietvaros, sestdien, 23.septembrī plkst. 10:00 notiks Veselības un Fitnesa diena Ventspilī, kuras ietvaros ietvaros apmeklētājiem būs iespējams apmeklēt semināru par veselīgu uzturu, kā arī piedalīties zumbas, pilašu, fitnesa boksa un jogas nodarbībās, kuru vadīs pieredzējuši treneri. Tāpat ikviens varēs uzdot sev interesējošos jautājumus par veselīgu uzturu un dzīvesveidu.

23.septembra Veselības un Fitnesa dienas programma:

·plkst. 10:00 Saruna kopā ar Robertu Fišeru par veselību un uzturu. OC "Ventspils" basketbola halles preses centrā; Pieteikšanās pie Kristīnes 26725729 vai Roberta 26680758 (vietu skaits ierobežots);

·plkst. 12:00 Zumbas nodarbība treneres Zane Kalniņa. Pozitīva enerģija, dedzinot kalorijas Latīņamerikāņu ritmos. OC "Ventspils" basketbola hallē;

·plkst. 12:40 Pilašu nodarbība treneres Kristīnes Fogeles vadībā. Spēka un lokanības treniņš, nenoslogojot locītavas. OC "Ventspils" basketbola hallē;

·plkst. 13:25 Fitnesa boksa nodarbība trenera Roberta Fišera vadībā. Spēks, intensitāte, izturība. OC "Ventspils" basketbola hallē;

·plkst. 14:05 Jogas nodarbība treneres Daces Šteinhardes vadībā. Prāta un ķermeņa atpūta caur kustību. OC "Ventspils" basketbola hallē.

Uz sporta aktivitātēm nākam sporta apģērbā, apavos, līdzi ūdens pudele un vingrošanas paklājiņš. Vecuma ierobežojumu nav.

Eiropas Sporta nedēļā paredzētas fiziskās aktivitātes visām iedzīvotāju grupām. Ikviens varēs iesaistīties un sportot gan izglītības iestādēs, darba vietās, sporta un fitnesa klubos, gan arī brīvā dabā. Aktīvās nedēļas ietvaros lieli un mazi varēs doties pārgājienā, iepazīties ar orientēšanās sportu vai piedalīties veloorientēšanās pasākumā. Atvērtās durvju dienas plānotas Olimpiskā centra "Ventspils" atlētikas zālēs un dažādās sporta nodarbībās.

Ar Eiropas Sporta nedēļas programmu iespējams iepazīties portālā www.ventspils.lv.

Pasākumi organizēti Eiropas Savienības projekta Nr. 9.2.4.2/16/1/103 "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai 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.

Aicinām būt aktīviem un piedalīties sporta aktivitātēs!

EIROPAS SPORTA NEDĒĻA

#BEACTIVE DALĪBA BEZ MAKSAS



Sestdiena, 23.septembris

Plkst. 10:00
Veselības un fitnesa diena Ventspilī!
OC "Ventspils" basketbola hallē

10:00 Seminārs par veselību un uzturu. Vadis Roberts Fišers
12:00 Zumba (Zane Kalniņa) Pozitīva enerģija, dedzinot kalorijas Latīņamerikāņu ritmos.
12:40 Pilates (Kristīne Fogeļe) Spēka un lokanības treniņš, nenoslogojot locītavas.
13:25 Fitness Bokss (Roberts Fišers) Spēks, intensitāte, izturība.
14:05 Joga (Dace Šteinharde) prāta un ķermeņa atpūta caur kustību.

Bez maksas iepazīšanās treniņi atlētikas zālēs
10:00 – 16:00 OC "Ventspils" basketbola halles atlētikas zālē.
09:00 – 15:00 Sporta kompleksa "Pārventa" atlētikas zālē.
09:00 – 21:00 Ūdens Piedzīvojuma parka atlētikas zālē.

Uzziņas pa e-pastu: sporta.parvalde@ventspils.lv vai
pa tālr. 63624412 un visa informācija www.ventspils.lv
Nāc un piedalies, esi vesels un aktīvs!



REGULĒJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ