

DRUŽINSKI DAN ZDRAVJA

Z GIBANJEM DO ZDRAVJA

SOBOTA, 29. SEPTEMBER 2018
dopoldan s pričetkom ob 7.30 uri

Lokacija: OŠ A. Janše, ZD Radovljica in Čebelarski center Lesce

Namenjeno: družinam z otroki do 15 leta

KAJ SE BO DOGAJALO:

Testiranje telesne zmogljivosti in predstavitev preventive na stojnicah v OŠ A Janše (obvezne prijave)

Tečaj temeljni postopki oživljanja v Čebelarskem centru v Lescah od 9.00-12.00 (obvezne prijave)

Občinski test hoje na 2 kilometra pri ZD Radovljica

Obvezne prijave do 21.9.2018:

testiranje telesne zmogljivosti: e-naslov nina.misotic@zd-radovljica.si

tečaj temeljni postopki oživljanja: v okviru projekta Oživimo srce prijave potekajo preko Rdečega križa : radovljica.ozrk@ozrks.si ali tel.045971680

Testiranja se lahko udeležite vsi, ki bi radi izvedeli kako »fit« ste. Merili bomo aerobno zmogljivost, mišično moč, gibljivost, ravnotežje in koordinacijo.

Testiranje bo potekalo pod strokovnim vodstvom zdravstvenih delavcev ZD Radovljica. Izbrani testi so primerni za vse starostne skupine ne glede na telesno pripravljenost. Na podlagi testiranj bomo lahko podali priporočila za izboljšanje vaših telesnih zmogljivosti in posledično zdravja.

VABLJENI!