



## «KRETANJEM do ZDRAVLJA»

RŠC Jarun - 13.04.2013. od 9,30 h

manifestacija povodom "Tjedna zdravlja" u Zagrebu

Sa ciljem poticanja na brigu o vlastitom zdravlju, udruga «Sport za sve Centar» poziva Zagrepčane na prigodnu sportsko - rekreativnu i zdravstveno - edukativnu manifestaciju. Natjecanja su predviđena za različite dobne uzraste.

Za natjecatelje su predviđene prigodne (sportske) nagrade!

Program manifestacije :

### I. SPORTSKO REKREATIVNA NATJECANJA:

1. TURNIRI ( za mladež): MALI NOGOMET, BADMINTON, MINI ODOBJKA
2. SP. REKREATIVNE IGRE (STARI SPORTOVI)
  - IGRE SPRETNOSTI
  - IGRE PRECIZNOSTI
3. REVIJALNI i REKREATIVNO - ZABAVNI SADRŽAJI
  - UTRKA ZDRAVLJA; M. NOGOMET (žene);
  - GRANIČAR („stari - mladi“..); BADMINTON (parovi „stari - mladi“..);

### II ZDRAVSTVENO EDUKATIVNI DIO

ZDRAVSTVENO SAVJETOVALIŠTE (mjerjenje krvnog tlaka, pulsa, određivanje ITM / BMI, anketa o životnim navikama)

- preporuke o potrebnom načinu života ( liječnik / kineziolog)
- savjetovanje o prehrani  (Uppt)

### III VJEŽBAJMO ZAJEDNO/ TRENINZI /

- Aerobic, Budokai , Tai chi...

### OKVIRNA SATNICA:

- od 9,30 dolazak i prijave po disciplinama
- 10,00 "Utrka ZDRAVLJA"
- 10,15 turniri: m. nogomet, badminton, m. odbojka
- 10,30 "Zdravstveno savjetovalište"
- 11,00 igre preciznosti i spretnosti  
treninzi: Aerobic, Budokai, Zumba fitnessa, Tai - chi  
revijalna natjecanja
- 12,30 dodjela prigodnih nagrada
- 14,00 završetak manifestacije

INFO: [dsr-centar@zg.t-com.hr](mailto:dsr-centar@zg.t-com.hr) / 099 676 4071

U slučaju loših vremenskih uvjeta, manifestacija će se održati u prostorima oš «Bartola Kašića», Vrisnička 4, uz nešto izmjenjeni program!