

«KRETANJEM do ZDRAVLJA», RŠC Jarun - 31.03.2012.

Udruga «Sport za sve Centar» obilježava *Svjetski dan zdravlja* sportsko - rekreativnom i zdravstveno - preventivnom manifestacijom. Pozvani su svi sugrađani, a sudjelovanje u svim aktivnostima je besplatno!

Program manifestacije:

I. SPORTSKO REKREATIVNA NATJECANJA:

1. TURNIRI:

- MALI NOGOMET (ekipno 4 + 1)
- BADMINTON (pojedinačno; M i Ž)
- MINI ODBOJKA - Ž (ekipa 4 osobe)

2. Natjecanja u STARIM SPORTOVIMA

- IGRE PRECIZNOSTI /pojedinačno/
- IGRE SPRETNOSTI /pojedinačno; MIX parovi/

3. REKREATIVNE AKTIVNOSTI REVIJALNG KARAKTERA

- UTRKA ZDRAVLJA
- M. NOGOMET žene / ekipa 4 osobe
- GRANIČAR („stari - mladi“..)

II ZDRAVSTVENO-PREVENTIVNI i EDUKATIVNI DIO

- KVIZ ZNANJA
- EDUKATIVNA INFORMATIVNA RADIONICA O PREHRANI I DEBLJINI (UPPT)
- REKREATIVNO - ZDRAVSTVENO SAVJETOVALIŠTE (MJERENJE TLAKA, SAVJETOVANJE S LIJEČNIKOM INTERNISTOM, KINEZILOGOM)

III VJEŽBAJMO ZAJEDNO/ RAZLIČITI REKREAT. OBLICI VJEŽBANJA/

- Zumba fitness, Tai chi, Aerobic ...

IV HUMANITARNI DIO - „Darujmo loptu“

Uskršnji poklon djeci Doma Laduč!

OKVIRNA SATNICA:

od 9,30 dolazak i prijave po disciplinama

10,00 „Utrka ZDRAVLJA“

10,15 turniri: m. nogomet, badminton, m. odbojka

10,30 mjerenje krvnog tlaka, savjetovanje s liječnikom, kineziologom, savjetovanje o prehrani

11,00 igre preciznosti i spretnosti

11,15 treninzi Aerobice, Zumba fitnessa, Tai - chia ...
revijalna natjecanja

12,15 kviz natjecanje o zdravom načinu života

12,30 revijalna natjecanja

- podjela sportskih i ostalih nagrada i odličja