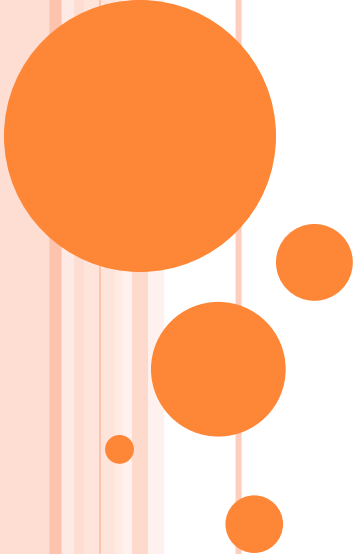


JÄRVAKANDI VALLA SÜDAMEPÄEV 2016



Koostaja: Katrin Kuum

SÜDAMEPÄEV 2016

Eesmärgid:

- Tõsta Järvakandi valla elanikkonna tervisteadlikkust ning mõjutada tervisekäitumist motiveerivas võtmes.
- Tutvustada erinevaid tervisehoidmise ja treenimise võimalusi ning terviseprobleeme ennetavaid võimalusi.
- Süvendada perekondliku koostegemise rõõmu.



SÜDAMEPÄEV 2016

Osalejad:

- 76 inimest
 - 12 meest,
 - 39 naist,
 - 25 kuni 15 aastast last.



SÜDAMEPÄEV 2016

Tegevused:

- Virgutusvõimlemine Aliis Sarapikuga
- Erineva pikkuse ja raskusastmega terviserännaku rajad
3 km ja 7 km
- Tervisekõnd väikelastega kergliiklusteel
- Terviseradadel tervislikud kehakinnituspunktid ja soe tee sidruniga
- Liikumismängud ja võimlemine lastele Pipiga
- Erinevad võimlemisvahendid ja nendega võimlemine Aliis Sarapikuga
- Toitumisalane seminar ja diagnostika Mirko Miilits
- Parima koduhoidise degusteerimine ja valimine (laekus 20 hoidist, mille hulgast valiti lemmik)
- Parima köögivilja-/puuviljasalati degusteerimine ja lemmiku valimine
- Viktoriin „Sina ja Su Süda“
- Auhindade loosimine ja jagamine



VIRGUTUSVÕIMLEMINE



VÕIMLEMINE - RÕÕMUTERAAPIA



MÄNGUD PIPIGA



Terviserännak

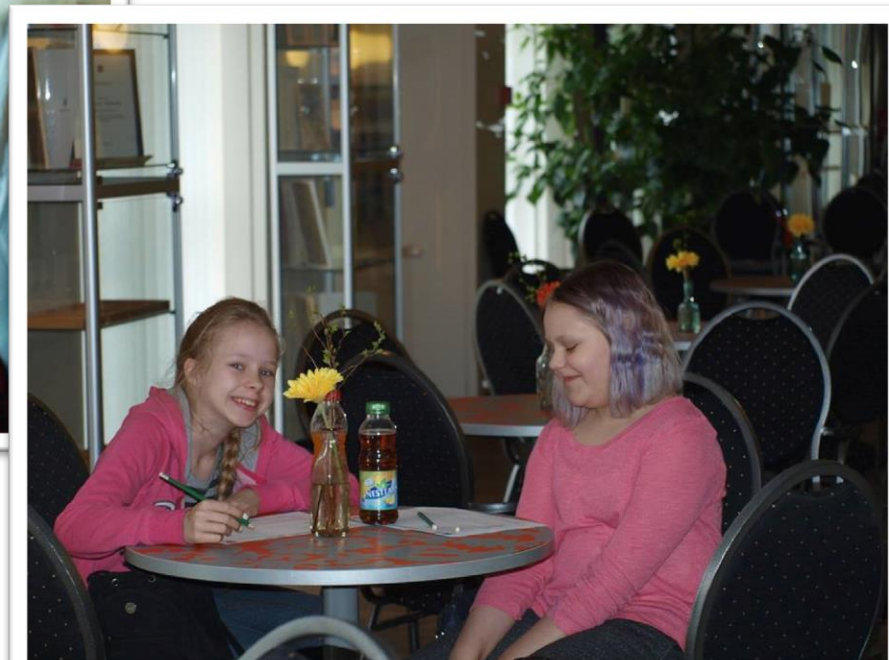
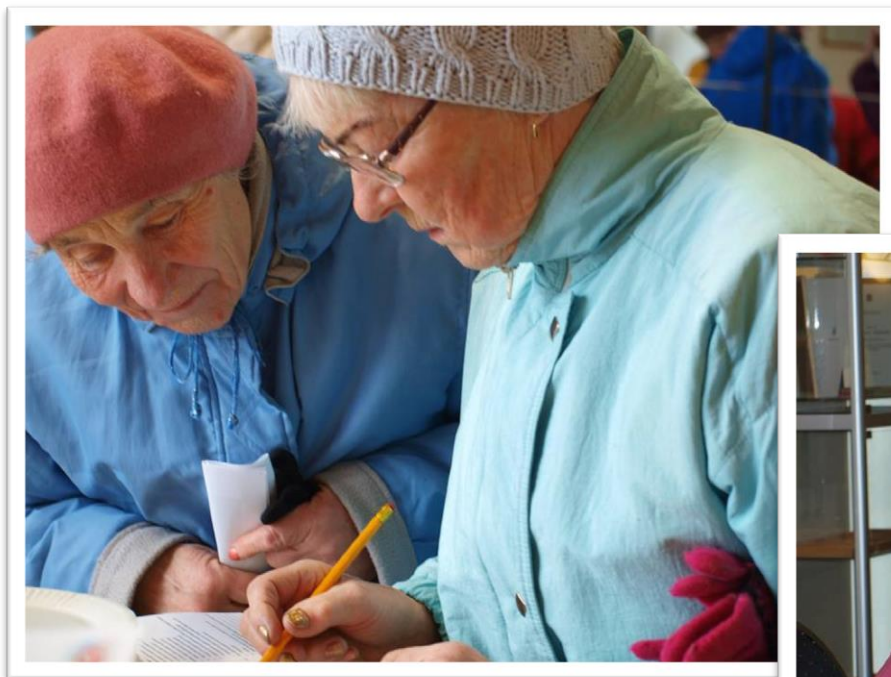
Tervislikud kehakinnituspunktid ja soe tee sidruniga
Parima koduhoidise degusteerimine ja valimine



PARIMA TERVISESALATI VALIMINE



VIKTORIIN „SINA JA SINU SÜDA“



TOITUMISALANE SEMINAR

KUIDAS END KÕHURASVAST VABAKS SÜÜA?

Esineb personaaltreener
Mirko Miilits

**KEHA
KOOSTISE
MÕÖTMINE**

BIOLOOGILINE VANUS

RASVADE OSAKAAL

KEHA RASVA %

LIHASTE OSAKAAL

SISEMISED RASVAD

PALJU PEAKSID SÖÖMA

TREENERI JUHISED
KAALU MUUTMISEKS

Soovi korral võimalik teha
kehakoostise analüüs.
Hind 5 EUR

Kõigile osalejate vahel loositakse välja
Vitamin Welli vett ja kehakoostise mõõtmine.

 **Pühapäev
24.04.2016
15:00**
(kestus ca 90 min)

**Järvakandi
Kultuurihallis**

**TASUTA
LOENG!**

ALUSTA TARGALT!

 **VITAMIN
WELL**

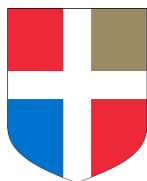
facebook.com/personaaltreenermirkomiilits



AUHINDADE JAGAMINE



TÄNAME!



Rapla Maavalitsus



Järvakandi Vallavalitsus
Järvakandi tervisekomisjon



TÄNAN TÄHELEPANU EEST!

