

## Dny zdraví říjen 2020 - ZRUŠENO

Komunitní plánování sociálních služeb Litoměřice		Litoměřice	
<b>DNY ZDRAVÍ</b>		<b>říjen 2020</b>	
		<a href="http://WWW.KOMPLANLITOMERICE.CZ">WWW.KOMPLANLITOMERICE.CZ</a>	
DATUM	ČAS	AKCE	POPIS
<b>Jumping v DDM Rozmarýn každé pondělí a středu od 17:00</b>			
<b>50% sleva na masáže u Adama Křemečka, tel.: 722 560 878 více na <a href="http://www.napravimevas.cz">www.napravimevas.cz</a></b>			
1.10. ČT	10:00-12:00	Plavání	Vstup zdarma do krytého plaveckého bazénu
1.10. ČT	18:00	Canicross (běh se psem)	Pro začátečníky i pokročilé - sraz na parkovišti u Kisu (u obchodního centra Na soutoku), vede Kateřina Salačová - 737 988 474
4.10. NE	17:00	Kruhový trénink pro začínající	Vstup zdarma na kruhák s Ondrou Pospíšilem ve Fitness Centrum Beseda
5.10. PO	13:00	Su Jok terapie	Přednáška o bezlékové léčebné metodě proti bolesti rukou. Přednáška proběhne v seniorských bytech Kosmonautů 14
5.10. PO	18:00	Uběhni první (kilo)metr	Střelecký ostrov u tenisových kurtů. Motivační pro začínající běžce, běžecská technika, jak běžet a nezranit se, nády a povídání ohledně běhání, včetně krátkého proběhnutí, vede Helena Kotová, Adam Slezák - 777 484 885
5.10. PO	20:00-22:00	Plavání	Vstup zdarma do krytého plaveckého bazénu
7.10. ST	15:00-17:00	Plavání	Vstup zdarma do krytého plaveckého bazénu
7.10. ST	17:30	Trail / Kolem klenotu Plešivce	Terénní výběh pro pokročilejší běžce - sraz u Lékařského domu Pokratice, ul. Školní (trasa pastvina - Plešivce okruh - vrchol - zpět, cca 12km), vede Jan Pleyer - 606 749 820
8.10. ČT	18:00	Pravidelný čtvrtěčný výběh kolem Ohře	Pohodový výběh pro všechny, tempo dle nejpomalejšího, čekáme na sebe, možno udělat dvě skupiny, 10/5km, sraz na parkovišti u Kisu (u obchodního centra Na soutoku), vede Adam Slezák - 777 484 885
9.10. PÁ	17:00	Regresivní terapie - rodinné konstelace - diagnostika Tarotem	Trápí Vás fyzické nebo psychické potíže? Regresivní terapie hledá příčiny psychických a psychosomatických obtíží v traumatech, která jsou pozítí v minulosti. Přijďte si popovídat s Evou Blíškovou. Přednáška proběhne v Knihovně KHM
14.10. ST	10:00	Jablíčkový den	Přijďte si vyzkoušet samovyšetření prsou na fontomovi. Akce bude probíhat před Infocentrem.
15.10. ČT	18:00	Pravidelný čtvrtěčný výběh kolem Ohře	Pohodový výběh pro všechny, tempo dle nejpomalejšího, čekáme na sebe, možno udělat dvě skupiny, 10/5km, sraz na parkovišti u Kisu (u obchodního centra Na soutoku), vede Helena Kotová - 608 742 309

GPS: 50°32'3.082"N, 14°7'52.501"E

Datum konání: 01.10.2020 - 20.10.2020, denně

Vzdálenost od centra: 0.03 km

Web: [litomerice.cz](http://litomerice.cz)

E-mail: [info@litomerice.cz](mailto:info@litomerice.cz)

Telefon: +420416916440

Adresa: Mírové náměstí, Litoměřice

### Soubory ke stažení

- [31.dny-zdravi.pdf](#)

Komunitní plánování sociálních služeb Litoměřice vás zve na Dny zdraví.

S příchodem října se město opět zapojuje do Dnů zdraví s cílem podporovat zdravý životní styl. Obyvatelé Litoměřic se tak mohou po celý měsíc těšit na přednášky, pozvánky do tělocvičen i na volné vstupy.

V rámci kampaně můžou například navštívit zdarma krytý plavecký bazén ve dnech (1., 5., 7., 19., 21. a 25. října, zacvičit si na kruhovém tréninku pro začínající (4., 18., a 25. října)

nebo si zaběhat kolem Ohře při pravidelných čtvrtěčních výběžích (8., 15., 22. a 29. října). Mnoho akcí chystá knihovna, zapojil se i Klub českých turistů.

„Na své si přijdou milovníci pohybu při pěších výletech, je připravena beseda s psychoterapeutkou či preventivní akce s ukázkami samovyšetření prsu. V domě dětí Rozmarýn je pak každé pondělí a středu připraveno cvičení na speciálních trampolínách s řídítky Jumping,“ nastínil některé z akcí Jan Vochomůrka z Městského úřadu v Litoměřicích, který Dny zdraví organizuje.