

Veselības nedēļa jeb Move WEEK Cēsīs
29.09.-5.10.

MOVEWEEK

29/9-5/10



LATVIJAS VESELĪBAS NEDĒĻA

CĒSU APĻI

Veselības nedēļas laikā ikviens Cēsu novada iedzīvotājs no plkst.17.00 līdz plkst.18.00 aicināts veikt pēc iespējas vairāk apļu Cēsu pilsētas stadionā (ejot, soļojot, nūjojot, skrienot). Temps un distances garums pēc individuālajiem ieskatiem un spējām.

DINAMISKĀS PAUZES DARBA VIETĀS UN IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS

ATVĒRTO DURVJU DIENAS SPORTA BIEDRĪBĀS

Cēsu karatē klubs

Tradicionālā karatē un pašaizsardzības tehnikas nodarbības bērniem no 7 gadiem un pieaugušajiem bez vecuma ierobežojuma
30.09. no plkst. 19.00 līdz plkst. 21.00 Cēsu 2.vsk. Valmieras ielā 19
02.10. no plkst. 19.00 līdz plkst. 21.00 sporta namā "Cēsis" Pūces ielā 2a

Sporta klubs "Tīģeri"

29.09. un 2.10. Cēsu Pastariņa sākumskolā Raunas ielā 7
No plkst. 16.30 līdz plkst. 18.00 6-9 gadus veci bērni
No plkst. 18.00 līdz plkst. 19.30 bērni no 9 gadu vecuma

Orientēšanās klubs "Meridiāns"

30.09. aicina uz orientēšanās sacensību kārtu pie Drišķina ezera

Sporta klubs "Lekrings"

30.09. no plkst. 13.00 līdz plkst. 15.00
Sporta kompleksā Piebalgas ielā 18
aicina 7-12 gadus meitenes iepazīties un izmēģināt savus spēkus "sieviešu" florbolā.

Sīkāka informācija www.cesis.lv-sports



No 29.septembra līdz 5.oktobrim Cēsīs notiks ikgadējs Eiropas pasākums Veselības nedēļa jeb Move WEEK, kura mērķis ir popularizēt veselīgu dzīvesveidu un iesaistīt pēc iespējas vairāk cilvēku sportiskās, veselīgās un fiziskās aktivitātēs. No 29.septembra

līdz 5.oktobrim Cēsīs notiks ikgadējs Eiropas pasākums Veselības nedēļa jeb Move WEEK, kura mērķis ir popularizēt veselīgu dzīvesveidu un iesaistīt pēc iespējas vairāk cilvēku sportiskās, veselīgās un fiziskās aktivitātēs.

1. „Cēsu aplī” – visas nedēļas garumā ikviens Cēsu novada iedzīvotājs aicināts veikt pēc iespējas vairāk aplū Cēsu pilsētas stadionā (ejot, soļojot, nūjojot, skrienot).

Programma (katru dienu)

Plkst.16.45-17.00 nūjošanas tehnikas pamatu apmācība, konsultācijas (iespējams arī saņemt nūjas – skaits ierobežots)

Plkst.17.00-17.10 kopīga iesildīšanās

Plkst.17.10-18.10 iešana, soļošana, nūjošana, skriešana – katrs dalībnieks izvēlas pats savu starta un finiša laiku, iepriekš pierēģistrējoties pie tiesneša. Temps un distances garums pēc individuālajiem ieskatiem un spējām.

Uzvarētāji tiks noteikti pēc nedēļas laikā veikto aplū kopsummas vecuma grupās – Bērni līdz 3 gadu vecumam, 3-4 gadi, 5-6 gadi, meitenes un zēni atsevišķās grupās 7-10 gadi, 11-14 gadi, 15-18 gadi;

Pieaugušie (atsevišķās grupās sievietes un vīrieši):18 - 29 gadi, 30 - 39 gadi; 40 - 49 gadi, 50- 59 gadi; 60- 69 gadi; 70 gadi un vecāki.

Rezultāti tiks publicēti www.cesis.lv

1.-3.vietu ieguvējiem katrā vecuma grupā pārsteiguma balvas!

2. Cēsu novada iestāžu un uzņēmumu darbiniekiem piedāvājam piedalīties dinamiskajās pauzēs darba vietā speciālistu vadībā un meistarklasēs dinamisko paužu organizēšanā (pieteikšanās uz e-pastu rasa.silina@cesis.lv)

3. Aicinājums izglītības iestādēs bērniem un jauniešiem organizēt dinamiskās pauzes vai “aktīvos starpbrīžus”.

4. Cēsu novada iedzīvotāji aicināti piedalīties Cēsu novada sporta biedrību atklātajās nodarbībās, izvēloties katram savu sporta veidu:

• Cēsu karatē klubs

Tradicionālā karatē un paš aizsardzības tehnikas nodarbības bērniem no 7 gadiem un pieaugušajiem bez vecuma ierobežojuma

30.09. no plkst. 19.00 līdz plkst. 21.00 Cēsu 2.vsk. Valmieras ielā 19

02.10. no plkst. 19.00 līdz plkst. 21.00 sporta namā “Cēsis” Pūces ielā 2a

• Sporta klubs “Tīgeri”

29.09. un 2.10. Cēsu Pastariņa sākumskolā Raunas ielā 7

No plkst. 16.30 līdz plkst. 18.00 6-9 gadus veci bērni

No plkst. 18.00 līdz plkst. 19.30 bērni no 9 gadu vecuma

- **Orientēšanās klubs “Meridiāns”**

30.09. aicina uz orientēšanās sacensību kārtu pie Driškina ezera

- **Sporta klubs “Lekrings”**

30.09. no plkst. 13.00 līdz plkst. 15.00 Sporta kompleksā Piebalgas ielā 18 aicina 7-12 gadus meitenes iepazīties un izmēģināt savus spēkus “sieviešu” florbolā.

NĀC UN PIEDALIES!

Cēsu sporta koordinatore

Rasa Siliņa