



Jelgavas  
novads

## Seniori tiek laipni aicināti uz bezmaksas funkcionālajiem treniņiem Garozā

Publicēts: 05.10.2022.

[Novada ziņas](#)



Sākot ar š.g.15. oktobri, piecas trešdienas plkst.17:30 Salgales pagastā, Garozā, pakalpojumu centrā "Eži" notiks zemas un vidējas intensitātes funkcionālie treniņi senioriem.

Seniori tiek laipni aicināti uz bezmaksas funkcionālajiem treniņiem!

Sākot ar š.g.15. oktobri piecas trešdienas plkst.17:30 Salgales pagastā, Garozā, pakalpojumu centrā "Eži" notiks zemas un vidējas intensitātes funkcionālie treniņi senioriem mobilitātes, spēka un līdzsvara uzlabošanai. Treniņi paredzēti visu sagatavotības līmeņa senioriem - gan iesācējiem, gan pieredzējušiem vingrotājiem. Treniņos tiks tonizētas visas muskuļu grupas, kā arī tiks ietverti kardio elementi, lai uzturētu ķermeni formā. Liels uzsvars tiks likts uz bāzes vingrinājumiem un visa ķermeņa nodarbināšanu. Šie treniņi uzlabos vispārējo ķermeņa funkcionalitāti, palīdzot ikdienas aktivitātēm, nostiprinot saites, vestibulāro aparātu, koordināciju, muskuļu spēku, izturību un citas veselīga organisma īpašības. Treniņus vadīs vadīs profesionāla fizioterapeite Zane Freimane. Nodarbības ilgums – 60 minūtes.

Pasākums tiek īstenots Projekta „Slimību profilakses un veselības veicināšanas pasākumi Jelgavas novadā “Ozolnieki”” (Nr.9.2.4.2/16/I/066) ietvaros.

Pasākuma laikā var tikt fotografēts/filmēts projekta publicitātes nodrošināšanai.

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



**EIROPAS SAVIENĪBA**

Eiropas Savienības  
strukturfondu un  
Kohēzijas fondu

---

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

<https://www.jelgavasnovads.lv/lv/jaunums/seniori-tiek-laipni-aicinati-uz-bezmaksas-funkcionalajiem-treniniem-garoz-a-0>