



Aicinām apgūt svaru zāles ABC

Publicēts: 02.11.2022.

[Novada ziņas](#)



ESF projekta "Slimību profilakses un Veselības veicināšanas pasākumi Jelgavas novadā", Nr. 9.2.4.2/16/l/033 ietvaros aicinām iedzīvotājus uz bezmaksas nodarbībām trenāžieru/svaru zālēs.

Tā kā novembris ir atzīts par vīriešu veselības mēnesi, domājot par viņu veselību un fizisko aktivitāti, īpaši aicinām uz nodarbībām jauniešus un vīriešus.

Nodarbību laikā sertificēti treneri iepazīstinās ar trenāžieru iedalījumu, apmācīs tos lietot, demonstrēs vingrinājumu tehnisko izpildījumu, sniegs informāciju par treniņa struktūru, kā rezultātā dalībnieki varēs uzlabot savas praktiskās iemaņas, lai darbošanās zālē būtu veselīgāka un rezultāts - efektīvāks.

Nodarbības ilgums - 60 minūtes.

Norises vieta	Adrese	Treneris	Datums	L a i k s

Glūdas pagasts	Nākotnes ciema trenāžieru zāle Skolas iela 3	Agnese Rimša, tel. +371 28643171	07.11. 14.11. 21.11.	1 8 : 0 0
Glūdas pagasts	Aktivitāšu centrs "Zemgale", Upes iela 10, Zemgales ciems	Agnese Rimša, tel. +371 28643171	08.11. 15.11. 22.11.	1 8 : 0 0
Līvberzes pagasts	Sporta halle, Jelgavas iela 19, Līvberze	Agnese Rimša, tel. +371 28643171	14.11. 16.11.	1 8 : 0 0 ; 1 9 : 0 0 ; 1 9 : 0 0

Nodarbibas novembrī plānotas arī Jaunsvirlaukas pagastā (Staļģenē) un Zaļenieku pagastā, tāpēc aicinām sekot līdz informācijai.

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Vairāk informācijas par pasākumu var iegūt zvanot vai rakstot Jelgavas novada pašvaldības veselības veicināšanas koordinētājam:

[Izpilddirektore](#) >

[Jelgavas novada Labklājības pārvalde](#)

Dace Mauliņa

Veselības veicināšanas koordinatore

[📞 +371 29185381](tel:+37129185381)



<https://www.jelgavasnovads.lv/lv/jaunums/aicinam-apgut-svaru-zales-abc>