



Aicinām iedzīvotājus uz veselības nedēļu un veselīga dzīvesveida nodarbību maratonu!

Publicēts: 15.09.2022.

[Projekti](#)

[Novada ziņas](#)



Līdztekus Eiropas veselības nedēļai, Jelgavas novada Ozolniekos no š.g. 24. līdz 30.septembrim norisināsies veselības nedēļa, kuras ietvaros iedzīvotāji aicināti piedalīties dažādās fiziskajās aktivitātēs visām vecuma grupām un sagatavotības līmeņiem.

Vai vēlaties iemācīties pareizi skriet, nūjot, nodarboties ar TRX, apgūt iemaņas pludmales volejbolā vai svaru zālē? Vai esat seniors un ne reizi neesat pamēģinājis piedalīties pilatēs vai jogas nodarbībā, kas atbilstoša tieši jūsu vecuma grupai? Laipni lūgti! Visas nodarbības notiks bez maksas profesionālu treneru vadībā septiņu dienu garumā.

 [Nodarbību grafiks un sīkāka informācija](#) 

Noslēdzot veselības nedēļu, no 30. septembra uzsākas veselīga dzīvesveida nodarbību maratons, kas turpināsies arī 1.oktobrī. Tā ietvaros iedzīvotāji aicināti uz apzinātības lekcijām/ praktiskām nodarbībām, kuru laikā varēs vairot zināšanas un gūt praktiskus padomus par to, kā izvairīties no dzīvošanas *autopilotā* un dzīvot mierpilnāk. Notiks arī lekcijas un meistarklase par veselīgu uzturu, tā saistību ar miegu un fiziskajām aktivitātēm. Nodarbības būs bez maksas.

 [Nodarbību grafiks un sīkāka informācija](#) 

Pasākumi tiek īstenoti ES fonda projekta „Slimību profilakses un veselības veicināšanas pasākumi Jelgavas novada “Ozolnieki”” (Nr. 9.2.4.2/16/1/066) ietvaros.

Pasākuma laikā var tikt fotografēts/filmēts projekta publicitātes nodrošināšanai.



<https://www.jelgavasnovads.lv/lv/jaunums/aicinam-iedzivotajus-uz-veselibas-nedelu-un-veseliga-dzivesveida-nodarbibu-maratonu>