

Mednarodni DAN SRCA

Zdravilišče Radenci
29.9.2013 - 30.9.2013



DELAM S SRCEM

PROGRAM, nedelja 29. 9. 2013

- 9.00 **DRUŽINSKI POHOD** »Korak za zdravo srce«; dobra ura hoje s dvema postojankama.
- 9.00 **Ogrevalna aerobika** pred tekom »Trening srca – prebudimo srčni utrip«.
- 9.30 **START TEKA** »Tečem za zdravo srce, ne za dober čas« na 5 km po radenskem parku; start in cilj pred hotelom Radin.
- 10.00 **TELOVADIMO Z MUKICO** – telovadba za najmlajše.
- 11.00 **ZUMBOV RITEM SRCA s plesno šolo ZEKO** in nastop skupin mladih plesalcev.
- 11.30 Dobrodelni **DRUŽINSKI TEK** »Tečem s srcem za srce ...« simbolična dolžina proge 650 m okoli zdraviliškega vrelnega paviljona, obvezna (brezplačna) registracija.
UGODNOST ZA UDELEŽENCE: Zdravilišče Radenci vsem udeležencem družinskega teka podarja brezplačno 3-urno kopanje v termalnem kompleksu Zdravilišča Radenci ta dan.
- 12.30 **SRČKOVA VODNA AEROBIKA v termalnem kopališču Zdravilišča Radenci.**
Vse aktivnosti so za udeležence dogodka DELAM S SRCEM brezplačne. Registrirani udeleženci (pohod, tek, vodna aerobika) imajo 50 % popust na celodnevno kopanje v termalnem kompleksu Zdravilišča Radenci.
- 9.00 – 12.00 **Prisrčna VZAJEMKOVA DEŽELA ZDRAVJA.**
Kengurujček Vzajemko je za vse otroke, starše, dedke in babice pripravil deželo zdravja, kjer se boste ob zabavnih dogodivščinah razgibali, zabavali in se veliko novega naučili. V deželi boste lahko obiskali slikarsko delavnico in zdravniški kotiček, si izdelali zapestnico prijateljstva, opravili Vzajemkov spretnostni športni preizkus, prijateljem poslal pozitivno sporočilo in pri Vzajemku prevzeli nagrado.
- 9.00 – 12.00 Stojnice zdrave prehrane in domače obrti.
- 9.00 – 12.00 Brezplačne meritve in svetovanje – test športnih copat, analiza teka...

PROGRAM, ponedeljek 30. 9. 2013

- 8.00 – 11.00 **SRČKOV UTRIP** - brezplačne meritve krvnega tlaka ter sladkorja in holesterola v krvi.
- 8.00 – 12.00 Stojnice zdrave prehrane in domače obrti.
- 9.00 – 11.00 **SRČKOVE** medgeneracijske delavnice na temo »Delam s srcem«.
- 11.00 **Predavanje zdravnika: Ali je možno ustaviti staranje srca in ožilja?** Predavatelj prof. dr.sc. Mišo Šabovič, dr.med.spec.internist UKC Ljubljana.
- 9.00 – 12.00 **VZAJEMKOVA DEŽELA ZDRAVJA.**

Vljudno vabljeni.



VZAJEMNA
Jaz zate, ti zame.




ZDRAVILIŠČE RADENCI
SINCE 1882
SAVA HOTELS & RESORTS

Dobrodelni
družinski
tek

Družinski
pohod

TEK

Zumba in
aerobika

Prisrčna
Vzajemkova
dežela
zdravja

Otroške
delavnice

Degustacija
zdrave
hrane

Brezplačne
meritve in
svetovanja

Nagradne
igre

Prost vstop za
3-urno kopanje
v Zdravilišču
Radenci*

Mednarodni
DAN SRCA

Zdravilišče Radenci
29.9.2013 - 30.9.2013

**DELAM S SRCEM
ZASE IN ZA ZDRAVO
SRCE MOJE DRUŽINE**

Pridružite se nam ...

DELAM S
SRCEM

www.vzajemna.si
www.zdravilisce-radenci.si



VZAJEMNA
Jaz zate, ti zame.




ZDRAVILIŠČE RADENCI
SINCE 1882
SAVA HOTELS & RESORTS

* velja samo za udeležence dobrodelnega družinskega teka.