



DNY ZDRAVÍ

ŘÍJEN 2022

WWW.KOMPLANLITOMERICE.CZ

DATUM	ČAS	AKCE	POPIS
1. 10. 2022 sobota	9:30 - 10:30	Teen jóga	Máte doma teenagery, který se hrbí u počítače, je unavený a zkrácený? Pak jsou lekce jógy to, co mu pomůže překonat neklid a naučit se správně relaxovat. Podložka s sebou výhodou. Jóga proběhne v Knihovně K. H. Máchy pod vedením Alice Vaverka Králikové.
2. 10. 2022 neděle	17:00	Kruhový trénink	Vstup zdarma na kruhový trénink s fitness trenérem Ondřejem Pospíšilem ve Fitness Centru Beseda. Maximální kapacita 20 osob.
3. 10. 2022 pondělí	13:00	Overball	Přijďte si poslechnout zajímavé informace o overballu, případně vyzkoušet jednoduché cviky. Přednáška proběhne v seniorských bytech v ulici Kosmonautů 14.
3. 10. 2022 pondělí	17:30	Přece nejsem blázen, abych chodil na psychoterapii	Beseda s psychoterapeutkami Mgr. Helenou Kotovou a Mgr. Kateřinou Stibalovou, která vám představí nejčastější mýty a klíše, které se váží k psychoterapii. Společně můžete přijít na to, k čemu je terapie dobrá a jak může člověku pomoci. Kdo je psychoterapeut? Proč bych měl/a chodit na terapii? Pro koho je psychoterapie vhodná? Co lze od procesu očekávat? A vše ostatní, co vás bude zajímat. Beseda proběhne v Knihovně K. H. Máchy.
4. 10. 2022 úterý	17:30	Uběhni první (kilo)metr	Motivace pro začínající běžce, běžecská technika, jak běhat a nezranit se, rady a povídání ohledně běhání, včetně krátkého proběhnutí, vede Helena Kotová. Sraz v Jiráskových sadech.
5. 10. 2022 středa	16:00 - 17:00	Cvičení pro děti	Všestranné pohybové aktivity určené dětem ve věku od 6 do 10 let. Cvičení proběhne v tělocvičně Soukromé základní školy Lingua Universal - vstup ze dvora z ulice Osvobození, 1. patro vpravo.
5. 10. 2022 středa	17:00 - 18:00	Cvičení pro děti	Všestranné pohybové aktivity s převahou pohybových her pro rodiče s dětmi a děti do 5 let. Cvičení proběhne v tělocvičně Soukromé základní školy Lingua Universal - vstup ze dvora z ulice Osvobození, 1. patro vpravo.
6. 10. 2022 čtvrtek	18:00	Pravidelný čtvrtěční výběh	Pohodový výběh pro všechny, tempo dle nejpomalejšího, čekáme na sebe, možno udělat dvě skupiny, 5/10 km. Sraz u tenisových kurtů na Střeleckém ostrově.
7. 10. 2022 pátek	19:00 - 20:00	Plavání	Vstup zdarma do krytého plaveckého bazénu.
9. 10. 2022 neděle	15:00	Přednáška o pohybu a stravování	Na přednášce o zdravém životním stylu se dozvíte, jak správně jíst a jak se správně hýbat. Nebojte se změny. Přijďte si poslechnout rady fitness trenéra Ondřeje Pospíšila do Fitness Centra Beseda.
9. 10. 2022 neděle	17:00	Kruhový trénink	Vstup zdarma na kruhový trénink s fitness trenérem Ondřejem Pospíšilem ve Fitness Centru Beseda. Maximální kapacita 20 osob.
10. 10. 2022 pondělí	13:00	Zdravá chůze po celý život	V seniorských bytech v ulici Kosmonautů 14 se naučíte techniku správné chůze, držení těla a celkového postojení těla.
10. 10. 2022 pondělí	17:30	Lehký trénink na atletickém oválu	Přijďte si vyzkoušet princip tempového tréninku. Sraz na atletickém oválu u 7. základní školy Havlíčkova.
10. 10. 2022 pondělí	17:30	Jak zvládat stres a úzkost v běžném životě	V průběhu života se každodenně setkáváme se spoustou stresových situací, se kterými je dobré pracovat tak, aby neměly na našem prožívání příliš vysoký vliv. Naučením se zvládnutí stresových situací můžeme předcházet vyčerpání, úzkostným stavům, strachům, závislostem, návalům vzteku a dalším projevům, které jsou i fyzické: potíže s dechem, bušení srdce, nevolnost a další projevy akutní reakce na stres. Přednáška proběhne v Knihovně K. H. Máchy pod vedením Mgr. Heleny Kotové a Mgr. Kateřiny Stibalové.
11. 10. 2022 úterý	17:30	Krásné výhledy na Litoměřice - Hradiště	Terénní výběh na úchvatnou vyhlídku nad Litoměřicemi, pro pokročilejší běžce. Trasa: pastviny - Hlinná - Hradiště a zpět, cca 12 km. Sraz u lékařského domu Pokratice, ulice Školní. Vede Jan Pleyer.
12. 10. 2022 středa	10:00	Jablíčkový den	Tradiční akce zaměřená na podporu samovyšetření prsou, které si můžete vyzkoušet na fontomovi. Akce probíhá před Infocentrem na Mírovém náměstí.
13. 10. 2022 čtvrtek	18:00	Pravidelný čtvrtěční výběh	Pohodový výběh pro všechny, tempo dle nejpomalejšího, čekáme na sebe, možno udělat dvě skupiny, 5/10 km. Sraz u tenisových kurtů na Střeleckém ostrově.
16. 10. 2022 neděle	10:00 - 12:00	Plavání	Vstup zdarma do krytého plaveckého bazénu.
16. 10. 2022 neděle	17:00	Kruhový trénink	Vstup zdarma na kruhový trénink s fitness trenérem Ondřejem Pospíšilem ve Fitness Centru Beseda. Maximální kapacita 20 osob.
17. 10. 2022 pondělí	13:00	Jídlo jako lék	Zajímá Vás, jak je možné ovlivnit zdraví jídlem a pitím? Tak přijďte na přednášku do seniorských bytů v ulici Kosmonautů 14.
17. 10. 2022 pondělí	17:30	Otužování	Láká Vás studená voda a její zdravotní benefity? Váháte, zda to zkusit? Poďte do toho s námi. Nejvhodnější doba nyní začít. Povíme si o zásadách otužování. Proč to vlastně dělat, jaká jsou pozitivita, jak u toho dýchat a také jak se potom zahřát. Sraz u tenisových kurtů na Střeleckém ostrově.
18. 10. 2022 úterý	14:00 - 16:00	Plavání	Vstup zdarma do krytého plaveckého bazénu.
19. 10. 2022 středa	16:00 - 17:00	Cvičení pro děti	Všestranné pohybové aktivity určené dětem ve věku od 6 do 10 let. Cvičení proběhne v tělocvičně Soukromé základní školy Lingua Universal - vstup ze dvora z ulice Osvobození, 1. patro vpravo.
19. 10. 2022 středa	17:00 - 18:00	Cvičení pro děti	Všestranné pohybové aktivity s převahou pohybových her pro rodiče s dětmi a děti do 5 let. Cvičení proběhne v tělocvičně Soukromé základní školy Lingua Universal - vstup ze dvora z ulice Osvobození, 1. patro vpravo.
19. 10. 2022 středa	17:00	Půlmaraton lehký trail	Trasa: Litoměřice Cargonet - Radobyl - Tří kříže - Libochovany lesem - Kamýk - Litoměřice Cargonet, cca 21 km.
20. 10. 2022 čtvrtek	18:00	Pravidelný čtvrtěční výběh	Pohodový výběh pro všechny, tempo dle nejpomalejšího, čekáme na sebe, možno udělat dvě skupiny, 5/10 km. Sraz u tenisových kurtů na Střeleckém ostrově.
24. 10. 2022 pondělí	13:00	Reflexní terapie	Přijďte si vyzkoušet správnou péči o chodidla, masáže a další cvičení do seniorských bytů v ulici Kosmonautů 14.
24. 10. 2022 pondělí	17:00	Výběh na Skalici a zpět	Terénní výběh pro začátečníky, pomalé tempo, oddychové zastávky, krásné výhledy a báječná zábava, cca 10 km. Sraz u Luny. Vede Martina Koubová.
25. 10. 2022 úterý	17:30	Trail kolem klenotu Plešivce	Terénní výběh. Trasa: pastviny - Plešivec okruh - vrchol - zpět, cca 12 km. Sraz u lékařského domu Pokratice, ulice Školní. Vede Jan Pleyer.
27. 10. 2022 čtvrtek	18:00	Pravidelný čtvrtěční výběh	Pohodový výběh pro všechny, tempo dle nejpomalejšího, čekáme na sebe, možno udělat dvě skupiny, 5/10 km. Sraz u tenisových kurtů na Střeleckém ostrově.
30. 10. 2022 neděle	10:00 - 12:00	Plavání	Vstup zdarma do krytého plaveckého bazénu.
31. 10. 2022 pondělí	13:00	Zdravá záda	V seniorských bytech v ulici Kosmonautů 14 si můžete vyzkoušet pohodové cvičení na židli pro regeneraci zad, případně léčbu bolesti či prevenci.