

SIGULDAS NOVADA VESELĪBAS UN SPORTA NEDĒĻA 4. – 10.APRĪLIS

PIRMDIENA, 4.APRĪLIS

	Rīta vingrošana uzņēmumos
8.45	Rīta <i>body toning</i> nodarbība ar treneri Lienu sporta un aktīvās atpūtas centrā „Bosedīna” (Leona Paegles ielā 3)
9.50	Pilates ar treneri Lienu sporta un aktīvās atpūtas centrā „Bosedīna” (Leona Paegles ielā 3)
12.00	Klasiskā joga ar treneri Tatjanu sporta klubā „Sigulda” (Leona Paegles ielā 4–1P)
17.00	Klasiskā joga ar treneri Tatjanu sporta klubā „Sigulda” (Leona Paegles ielā 4–1P)
17.30	Augstas intensitātes intervāla treniņš <i>tabata</i> ar treneri Lienu sporta un aktīvās atpūtas centrā „Bosedīna” (Leona Paegles ielā 3)
18.00	Saruna caur deju, ciņu un kustību „Vanaga ritrits” ar Agri Vanagu veselības profilakses centrā „Malus” (Pils ielā 13)
18.30	Joga ar treneri Lienu sporta un aktīvās atpūtas centrā „Bosedīna” (Leona Paegles ielā 3)
20.30	Zumba ar treneri Lienu sporta un aktīvās atpūtas centrā „Bosedīna” (Leona Paegles ielā 3)

OTRDIENA, 5.APRĪLIS

	Rīta vingrošana uzņēmumos
9.00	Klasiskā joga ar treneri Tatjanu veselības profilakses centrā „Malus” (Pils ielā 13)
10.30	Vispārējās sagatavotības treniņš „Fit and Strong” ar treneri Ilevu sporta klubā „Sigulda” (Leona Paegles ielā 4–1P)
16.00	Fanijas Šītas lekcija „Fiziskās aerobās nodarbības (nūjošana, skriešana, pastaigas) visu vecumu un fiziskās sagatavotības iedzīvotājiem” Siguldas novada Sociālo pakalpojumu centrā (Rīgas ielā 1)
16.00	Radošā diskusija un veselīgo burgeru meistarklase kopā ar uztura speciālisti Marinu Svētiņu Jauniešu iniciatīvu centrā „Mērķis” (Skolas ielā 3)
18.00	Sporta stacija Allažos
18.30	<i>Hatha</i> joga kopā ar Karinu Gaidi veselības profilakses centrā „Malus” (Pils ielā 13)
19.00	Uztura speciālistes Marinas Svētiņas lekcija bērniem, jauniešiem un vecākiem „Fiziski aktīvu bērnu un pusaudžu uzturs ikdienā” Siguldas Sporta skolā (Gāles ielā 27)

TREŠDIENA, 6.APRĪLIS

	Rīta vingrošana uzņēmumos
16.00	<i>ABS 4all</i> treniņš vēdera preses stiprināšanai ar treneri Ilevu sporta klubā „Sigulda” (Leona Paegles ielā 4–1P)
17.00	Pilates ar treneri Faniju sporta klubā „Sigulda” (Leona Paegles ielā 4–1P)
18.00	Skriešanas nodarbība ar treneri Ansi sporta klubā „Sigulda” (Leona Paegles ielā 4–1P)
18.00	Saruna ar Baha ziedu terapeiti „Emocionālais līdzsvars – labas fiziskās veselības pamats” veselības profilakses centrā „Malus” (Pils ielā 13)
19.30	Lekcija un multifunkcionāla nodarbība „Izjūti savu ķermeni” – saruna par ergonomiku, pareizām pozām treniņā un ārpus tā kopā ar „Fit Nation Latvia” Siguldas novada Jaunrades centrā (Skolas ielā 3). Iepriekš pieteikties, zvanot uz tālruni 24930990

SIGULDAS NOVADA VESELĪBAS DIENA 9.APRĪLĪ

Veselības dienas piedāvājumi pieejami Siguldas novadā deklarētajiem iedzīvotājiem, uzrādot ID karti

SESTDIENA, 9.APRĪLIS

Siguldas novada Kultūras centra Lielajā zālē

	Pēc iepriekšēja pieraksta , no 29.marta, zvanot uz tālruni 20409547 vai 25580475
10.00 – 16.00	Neirologa, kardiologa, imunologa un dermatologa konsultācijas, kāju vēnu skrīnings, pēdu datordiagnostika, osteoporozes skrīnings un redzes pārbaude
	Bez iepriekšēja pieraksta
	Fizioterapeita, audiologopēda, mutes veselības un veselīga uztura speciālistu konsultācijas. Cukura, holesterīna un hemoglobīna līmeņa, asinsspiediena, pulsa oksimetra, bioimpedances mērījumi. Iespēja noteikt ķermeņa masas indeksu, veikt plaušu pārbaudi, miegainības, stresa un skābekļa līmeņa testus. Insulta profilakses kabinets un Latvijas Sarkanā krusta Veselības istaba, kurā varēs veikt kompleksu veselības pārbaudi. Pacientu ombuda konsultācijas par pacientu tiesībām. Iespēja nodot vecos un nevajadzīgos medikamentus

Teritorijā pie Siguldas novada Kultūras centra

10.00 – 14.00	Valsts asinsdonoru centra specializētais autobuss
---------------	---

Parkā pie Siguldas novada Kultūras centra

10.00	Soļošanas nodarbība veselības uzturēšanai un svara kontrolei kopā ar treneri Faniju Šitcu
11.00, 12.00	TRX piekares sistēmu treniņnodarbības un konsultācijas kopā ar fizioterapeiti Lindu Lici un treneri Ansi Gornavu no sporta kluba „Sigulda”
13.00	Fitnesa maratons – zumba, <i>tabata</i> , <i>body toning</i> , klasiskā aerobika sadarbībā ar sporta un atpūtas centru „Bosedīna”
11.00 – 13.00	Fitnesa maratons – zumba, <i>tabata</i> , <i>body toning</i> , klasiskā aerobika sadarbībā ar sporta un atpūtas centru „Bosedīna”
11.00 – 14.00	Lentošanas jeb <i>slackline</i> sezonas atklāšana, paraugdemonstrējumi uz balansa dēļa, akro-joga, sacensības un meistarklases
11.00 – 14.00	VeloPolo paraugdemonstrējumi un izmēģinājuma nodarbības sadarbībā ar Latvijas VeloPolo asociāciju un „Rīga bike polo”
11.00 – 14.00	„Fit Nation Latvia” sportiskās aktivitātes un fizioterapeita konsultācijas

PLAŠĀKA INFOMĀCIJA PAR VESELĪBAS UN SPORTA NEDĒĻAS AKTIVITĀTĒM PIEEJAMA WWW.SIGULDA.LV

Siguldas novada Jaunrades centrā (Skolas ielā 3)

9.00	Vingrošana harmoniskās attīstības pirmsskolas „Kastanītis” māmiņām un skolotājām
13.00 – 16.00	<i>Slackline</i> – līdzsvara trenēšana iekštelpās
14.00 – 16.00	Veselīgo kūku darbnīca „Ideju namiņā” sākumskolas bērniem
15.00 – 17.00	Lecamtrase pie Siguldas novada Jaunrades centra
16.00 – 18.00	Vingrošana kopā ar ielu vingrotājiem Siguldas novada Jaunrades centra sporta zālē
16.15 – 19.30	Tehniskās mākslas nodarbība „Veselīga elektronika”
17.00 – 19.30	„JV CLUBS” <i>hip-hop</i> nodarbības. Iepriekš pieteikties, zvanot uz tālruni 26630452

CETURTDIENA, 7.APRĪLIS

10.30	Klasiskā joga ar treneri Tatjanu sporta klubā „Sigulda” (Leona Paegles ielā 4–1P)
15.00 – 20.00	Nodarbības un konsultācijas par treniņiem, uzturu, fiziskajām aktivitātēm sporta klubā „S Fitness” (Gāles ielā 27)
18.00	Dziednieces, masieres, uztura speciālistes Ingridas Mergupes-Leitlandes lekcija „Kas jāzina par veselību un uzturu 21.gadsimtā” veselības profilakses centrā „Malus” (Pils ielā 13)
18.00	Sporta stacija Jūdažos

PIEKTDIENA, 8.APRĪLIS

9.00	<i>Hatha</i> joga kopā ar Karinu Gaidi veselības profilakses centrā „Malus” (Pils ielā 13)
10.00	<i>Cigun</i> kopā ar treneri Faniju sporta klubā „Sigulda” (Leona Paegles ielā 4–1P)
11.00	Pilates kopā ar treneri Faniju sporta klubā „Sigulda” (Leona Paegles ielā 4–1P)
18.00	Sporta stacija Morē
18.00	Veselības nostiprināšana un atjaunošana kopā ar Inesi Ziņģiti Siguldas pagasta Kultūras namā (Zinātnes ielā 7B). Dalībniekiem līdzi jāņem dvieļi

SESTDIENA, 9.APRĪLIS

9.00	<i>Kundalini</i> joga kopā ar Daigu Plāciņu veselības profilakses centrā „Malus” (Pils ielā 13)
9.00 – 15.00	Nodarbības trenāžieru zālē un kvalificēta trenera konsultācijas sporta klubā „Pannata Fitness” (Depo ielā 1)
10.00 – 16.00	Siguldas novada Veselības diena Siguldas novada Kultūras centrā (Pils ielā 10)
17.00	Vidējās intensitātes funkcionāls apla treniņš visam ķermenim kopā ar treneri Evitu Berci (Raiņa ielā 2)

SVĒTDIENA, 10.APRĪLIS

10.00 – 13.00	Veselīgās brokastis – brančs kafējnīcā „Mr.Biskvīts” (Ausekļa ielā 9). Dalības maksa 8 eiro
11.00	Zolītes turnīrs četrās kārtās Siguldas pagasta Kultūras namā (Zinātnes ielā 7B). Reģistrācija no plkst.10.00, iepriekš pieteikties, zvanot uz tālruni 20443377

12.00	Nūjošanas nodarbība ar pretestības nūjām <i>bungypump</i> kopā ar SIA „Walking Fox” treneri Faniju Šitcu
12.30	Praktiskā skriešanas nodarbība kopā ar treneri, maratonisti Zandu Zariņu-Rešetinu un Dailes teātra aktieri Lauri Dzelzīti

Siguldas novada Kultūras centra Mazajā zālē

11.00	Ārsta, Austrumu medicīnas speciālista un vairāku grāmatu autora Igora Kudrjavceva lekcija „Kā iegūt un attīstīt dzīvības spēku”
11.30	Saruna ar treneri un maratonisti Zandu Zariņu-Rešetinu par skriešanas pozitīvo ietekmi uz veselību
12.00	Saulainā <i>cigun</i> praktiskā nodarbība un dzīvības spēka lādiņš kopā ar Igoru Kudrjavcevu

Poliklinikā (Ziedu ielā 5)

	Pēc iepriekšēja pieraksta , no 4.aprīļa, zvanot uz tālruni 67971329
11.00 – 16.00	Okulista, neirologa, endokrinologa konsultācijas un diabētiskās pēdas aprūpes kabineta pakalpojumi

Siguldas slimnīcas Rehabilitācijas nodaļā (Lakstīgalas ielā 13)

	Pēc iepriekšēja pieraksta , no 4.aprīļa, zvanot uz tālruni 26067440 vai 67976922
10.00 – 11.00	TRX piekares sistēmu treniņš

Siguldas slimnīcas konferenču zālē (Lakstīgalas ielā 13)

11.00	Stereotaktiskās radioķirurģijas centra „Sigulda” direktora Māra Skromaņa lekcija „Onkoloģisko un neonekoloģisko slimību ārstēšanas iespējas, pielietojot jaunākās paaudzes <i>CyberKnife</i> tehnoloģiju”
-------	---

Stereotaktiskās radioķirurģijas centrā „Sigulda”

10.30 – 13.00	Iespēja apskatīt Stereotaktiskās radioķirurģijas centru „Sigulda” un izzināt tā darbības principus
---------------	--

Rehabilitācijas centrā „Krimulda”

	Pēc iepriekšēja pieraksta , zvanot uz tālruni 29264682 vai e-pastu dace.vanaga@lis.lv
11.00 – 13.00	Feldenkraisa vingrošana „Stīva mugura vai stīvas smadzenes?”

Siguldas novada pašvaldība pateicas Veselības un sporta nedēļas sadarbības partneriem: sporta klubiem „Sigulda”, „Pannata Fitness”, „Move it, Sigulda” un „S Fitness Sigulda”, veselības profilakses centram „Malus”, Siguldas novada Jaunrades centram, apvienībai „Fit Nation Latvia”, sporta un aktīvās atpūtas centram „Bosedīna”, biedrībai „SlacklineLv”, SIA „Walking Fox”, Latvijas VeloPolo asociācijai, Ligatnes novada sporta centram, kafējnīcai „Mr.Biskvīts”, uztura speciālistei Marinai Svētiņai, nodibinājumam „Latvijas Pacientu atbalsta centrs”, Siguldas slimnīcai, Stereotaktiskās radioķirurģijas centram „Sigulda”, Veselības centram 4”, Cēsu klīnikai, Dr. Lūkina acu klīnikai, Valsts asinsdonoru centram, „Roche”, Siguldas Mutes veselības centram, rehabilitācijas centram „Krimulda”, Rīgas Stradiņa universitātei un Latvijas Universitātei.