



Veselības maršruti

Publicēts: 05.01.2021.

Lai veicinātu fizisko aktivitāšu iekļaušanu ikdienā un apvienotu patīkamo ar lietderīgo – pastaigu brīvā dabā un fiziskās aktivitātes, kampaņas „Aktīva ik diena!” ievaros izveidoti veselības maršruti.

Veselības maršruts ir vidēji 2 kilometrus gara taka, kurā ir izvietoti informatīvi plakāti ar vingrojumiem veselības veicināšanai dažādām vecuma grupām, kurus ir izstrādājusi veselības centra “Vivendi” fizioterapeite Anna Sproģe.

Kampaņas īstenošanas laikā izveidoti pieci veselības maršruti dažādās Latvijas pilsētās, savukārt pēc kampaņas, sadarbojoties ar pašvaldībām, izveidoti vēl pieci veselības maršruti. Pašreiz veselības maršruti atrodami Ogrē, Tukumā, Varakļānos, Cēsis, Kuldīgā, Ventspilī, Krimuldā, Krustpilī, Ropažu novadā un Rīgā.

Aicinām visu vecuma iedzīvotājus iesaistīties fiziskajās aktivitātēs kopā ar saviem tuviniekiem, draugiem, bērniem, apmeklējot kādu no veselības maršrutiem. Kopīgas sporta aktivitātes palīdz vieglāk veidot un saglabāt savu un iesaistīto cilvēku motivāciju regulāri nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm.

Ogre

[Skatīt vairāk](#)

Tukums

[Skatīt vairāk](#)

Cēsis

[Skatīt vairāk](#)

Varakļāni

[Skatīt vairāk](#)

Kuldīga

[Skatīt vairāk](#)

Ventspils

[Skatīt vairāk](#)

Krimulda

[Skatīt vairāk](#)

Krustpils

[Skatīt vairāk](#)

Ropažu
novads

[Skatīt vairāk](#)

Rīga

[Skatīt vairāk](#)

<https://www.spkc.gov.lv/lv/veselibas-marsruti>