



Rīgas veselības maršruts

Publicēts: 05.01.2021.

Domājot par Rīgas iedzīvotāju un viesu veselību, Rīgas domes Labklājības departaments Vecmīlgrāvja teritorijā Rīgā, Dombrovska ielā 88, līdzās Rīgas Rīnūžu vidusskolai, ir izveidojis dabas taku "Veselības maršruts".



MARŠRUTA KARTE

Vecmīlgrāvis atrodas 15 kilometru attālumā no Rīgas centra un to ieskauj meža masīvs. Vecmīlgrāvis ir viena no industriālākajām Latvijas vietām. Rīgas Rīnūžu vidusskola ir izvirzījusi mērķi veidot šīs pilsētas daļu par vietu, kur tapt pilsētas nākotnei, tāpēc labprāt sadarbojās ar Rīgas domes Labklājības departamentu, piedaloties dabas takas izveidē.

Dabas takā "Veselības maršruts" ir iekļauti vairāki pieturas punkti, kuros ir norādīti viegli saprotami, uz vietas izpildāmi un visām vecuma grupām pielāgoti vingrinājumi, kas paredzēti visām muskuļu grupām, kā arī dažāda veida šķēršļi, kuru pārvarēšana attīstīs ķermeņa līdzsvaru un koordināciju. Dodoties "Veselības maršrutā" Ir padomāts arī par nelielu prāta treniņu. Gan pastaigas laikā, gan pēc tās ir iespējams gūt pozitīvas emocijas, vingrojot un izkustoties ar prieku.



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