



## Iedzīvotājiem vecākiem par 54 gadiem būs iespēja apmeklēt bezmaksas vingrošanas nodarbību kopumu

Publicēts: 24.04.2020.

[Projekti](#)



Uz vingrošanas nodarbību kopumu tiks aicināts ikviens iedzīvotājs vecumā no 54 gadiem, kurš vēlas iekļaut fiziskās aktivitātes savā ikdienā, taču trūkst informācijas un prasmes kā to darīt.

Nodarbību kopuma mērķis ir motivēt un veicināt fizisko aktivitāti iedzīvotāju vidū, kas vecāki par 54 gadiem, sniedzot vispārējas zināšanas, prasmes un izpratni par dažādiem vingrinājumiem, palīdzot uzlabot pašsajūtu un dzīves kvalitāti.

Katra nodarbība sastāvēs no teorētiskās daļas un praktiskās daļas. Teorētiskās daļas ietvaros dalībniekiem tiks demonstrēti specifiski vingrinājumi un mācīta pareiza to veikšanas pieeja un tehnika. Praktiskajā daļā visi dalībnieki izies noteiktu vingrojumu kompleksa ciklu, kurā tiks nodarbinātas visas muskuļu grupas.

Nodarbību kopuma laikā tiks apgūti spēka, lokanības, koordinācijas un izturības vingrinājumi, kā arī sniegti individuāli ieteikumi par konkrētu vingrojumu iekļaušanu savā ikdienā, fizisko aktivitāšu mērķu sasniegšanai.

Katrs nodarbību kopuma dalībnieks saņems informatīvo materiālu ar dažādu vingrojumu izpildes tehniku un trenera stastādītu treniņprogrammu vienam mēnesim.

Viens nodarbību kopums sastāvēs no 8 nodarbībām, katras nodarbības ilgums būs 60 minūtes. Nodarbības tiek īstenotas 2 reizes nedēļā, ievērojot attiecīgās pašvaldības vēlmes/ vajadzības nodarbību īstenošanas laiks var tiktmainīts (pielāgots), piem., īstenojot nodarbības 1 reizi nedēļā.

Lai uzzinātu papildu informāciju par projektu un īstenotajām aktivitātēm, zvaniet pa tālruni 67387673 vai 67081506 sūtiet e-pastu uz [esf9242@spkc.gov.lv](mailto:esf9242@spkc.gov.lv)

Nodarbības tiek finansētas Eiropas Sociālā fonda projekta „Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vietēja mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei pašvaldībās” (Identifikācijas Nr.9.2.4.2./16/l/106) ietvaros.

[Aktuālākā informācija par nodarbībām pieejama sadaļā “Pasākumu kalendārs”.](#)

<https://www.spkc.gov.lv/lv/jaunums/iedzivotajiem-vecakiem-par-54-gadiem-bus-iespeja-apmeklet-bezmaksas-vingrosanas-nodarbibu-kopumu>