

## Zabierz Swoje serce na spacer

Ministerstwo  
Zdrowia

NFZ

ZABIERZ SWOJE SERCE NA SPACER

13 V 2023

OD 10:00 DO 14:00

OPATÓW - WYSPA BOLKO  
UL. BOLKOWSKA  
PRZY PARKU BOGOCIECIA OPATÓW

**10:00-10:45**  
Joga dla serca (Zabierz swoje serce)  
Szkoła Jogi Ekam

**10:45-11:00**  
Rozgrzewka przed marszem  
AZS Politechniki Opolskiej

**11:00-12:00**  
Marsz nordic walking przez Wyspę Bolko

**11:00-12:30**  
Trening z klubem GKS Odra Opole

**12:00-12:40**  
Zumba  
Fitme Opole

**13:00-14:00**  
Mobilny na świeżym powietrzu  
Xtreme Fitness Opole

**W programie również:**

- > Konsultacje z zakresu kardiologii, chirurgii naczyniowej, dietetyki,
- > Dentobus - profilaktyka i porady stomatologiczne dla dzieci,
- > Zdrowy poczęstunek,
- > Analiza składu masy ciała,
- > Konsultacje trenera personalnego,
- > Konkursy z atrakcyjnymi nagrodami (vouchery, karnety, wejściówki)

Partnerzy medialni

OPATÓW

„Zabierz swoje serce na spacer” to kolejna impreza organizowana przez Opolski Oddział NFZ, tym razem w plenerze. To doskonała okazja do zadbania o swoje serce !

13 maja 2023 r. od 10.00 do 14.00 zapraszamy na event „Zabierz swoje serce na spacer”, który odbędzie się przy

Parku 800 - lecia Opolą przy ul. Bolkowskiej.

Głównym punktem programu będzie marsz nordic walking z grupą Nordic Walking Suchy Bór , który rozpocznie się od rozgrzewki prowadzonej przez AZS Politechniki Opolskiej o 10: 45 i przejdzie wyznaczoną trasą Wyspy Bolko (około 4 km).

W programie również konsultacje z zakresu:

- kardiologii - Polskie Towarzystwo Kardiologiczne Oddział Opolski,
- chirurgii naczyniowej i dietetyki - Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Opolu,
- profilaktyki oraz pomiar glikemii - Centrum Zdrowia w Opolu Sp. z o.o.

Dzieci zapraszamy do wizyty w mobilnym gabinecie stomatologicznym - Dentobusie.

Do zadbania o swoje zdrowie i zwiększenia aktywności fizycznej zachęcać będą siłownie i kluby sportowe:

- „Joga dla serca” - Szkoła Jogi Ekam,
- trening dla dzieci - Klub OKS Odra Opole,
- Zumba - Klub Fitme Opole

- „Mobility na świeżym powietrzu” - Xtreme Fitness Opole.

W programie również analiza składu masy ciała, zdrowy poczęstunek , konsultacje trenera personalnego Łukasza Szczerby (Ten Typ Trener) oraz konkursy z atrakcyjnymi nagrodami.

Zapraszamy