

Zabierz Swoje serce na spacer



„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 Opola 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).

Zabierz Swoje serce na spacer - plakat

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