



Aicinām apmeklēt nūjošanas un vingrošanas nodarbības

Publicēts pirms vairāk nekā 2 gadiem

Publicēts: 19.04.2023.

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

ESF finansētajā projektā "Veselīgs Dienvidkurzemes novads" (Nr.9.2.4.2/16/I/100) papildinām aktivitāšu skaitu ar nūjošanas un vingrošanas nodarbībām.

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

NŪJOŠANAS NODARBĪBAS GROBIŅĀ

- Pirmdienās un trešdienās
plkst. 17:45
- Nepieciešamais inventārs
tiks nodrošināts
- Tīkšanās vieta Grobiņas
pilsētas stadions, Celtnieku
iela 29, Grobiņa



PAVASARĪ NODARBĪBAS NOTIKS APRĪLĪ
UN MAIJĀ, SAVUKĀRT RUDENĪ –
SEPTEMBRĪ, OKTOBRĪ UN NOVEMBRĪ.

NŪJOŠANAS NODARBĪBAS PRIEKULĒ UN PĀVILOSTĀ

- PRIEKULĒ -
ceturtdienās plkst. 17.45
Tīkšanās vieta stadionā pie
Priekules sporta centra
- PĀVILOSTĀ -
otrdienās plkst. 17.45
Tīkšanās vieta pie Pāvilostas
sporta zāles
- Nepieciešamais inventārs
tiks nodrošināts

NODARBĪBAS NOTIKS APRĪLĪ
UN MAIJĀ



VINGROŠANAS NODARBĪBAS PĀVILOSTAS UN TĀS APKAIMES IEDZĪVOTĀJIEM

- Pāvilostas pamatskolas
sporta zālē
otrdienās plkst. 19.30-20.30
- Vērgales sporta namā
ceturtdienās plkst. 18.15-19.15
- Lūgums līdzī ņemt
vingrošanas paklājiņus!

PAVASARĪ NODARBĪBAS NOTIKS APRĪLĪ
UN MAIJĀ, SAVUKĀRT RUDENĪ –
SEPTEMBRĪ, OKTOBRĪ UN NOVEMBRĪ.



ESF FINANSĒTS PROJEKTS "VESELĪGS
DIENVIDKURZEMES NOVADS" (NR.9.2.4.2/16/I/100)

Sākot ar 24. aprīli sāksies *NŪJOŠANAS NODARBĪBAS* vairākās Dienvidkurzemes novada vietās:

Grobiņā – pirmdienās un trešdienās plkst. 17.45, tīkšanās vieta Grobiņas pilsētas stadionā;

Pāvilostā – otrdienās plkst. 17.45, tikšanās vieta pie Pāvilostas sporta zāles;

Priekulē – ceturtdienās plkst. 17.45, tikšanās vieta stadionā pie Priekules sporta centra.

Nodarbības vadīs Līna Heinacka-Jansone, nodarbības ir bezmaksas un nepieciešamais nūjošanas inventārs tiks nodrošināts. Nodarbību sākumā dalībniekus informēs par gaidāmās pastaigas/nūjošanas norisi, aktivitātes līmeni, nūjošanas galvenajiem pamat ieguvumiem un ietekmi uz ķermeni. Nūjošanas laikā notiks ķermeņa līdzsvara, koordinācijas un aktīvās stabilitātes veicināšana, kā arī tiks veicināta sirds asinsvadu sistēmas darbība un izturība.

Grobiņā nūjošanas nodarbības notiks aprīlī un maijā, savukārt rudenī – septembrī, oktobrī un novembrī. Pāvilostā un Priekulē nodarbības notiks aprīlī un maijā.

Sākot ar 24. aprīli Pāvilostas un tās apkaimes iedzīvotājiem būs pieejamas arī **VINGROŠANAS NODARBĪBAS**.

Pāvilostas pamatskolas sporta zālē – otrdienās plkst. 19.30 - 20.30;

Vērgales sporta namā - ceturtdienās plkst. 18.15 - 19.15.

Treniņus Pāvilostā vadīs fizioterapeite Līna Heinacka-Jansone, bet Vērgalē sporta speciāliste, trenere Ilona Jēce. Vingrošanas nodarbības būs vērstas uz profilaktiskiem un vispārējo veselību veicinošiem vingrinājumiem, īpaši piemēroti sēdoša darba darītājiem, kuriem nepieciešams atbrīvoties no saspringuma, uzlabot fizisko sagatavotību un mazināt muskuļu un skeleta slimību risku. Nodarbību veids, saturs, plānojums un intensitāte būs pielāgota dažādu fizisko sagatavotības līmeņu mērķauditorijai, lai nodrošinātu efektīvas un saprotamas nodarbības visiem dalībniekiem.

Ja esi gatavs aktīvi pavadīt laiku, nāc un iesaisties. Uz vingrošanas nodarbībām lūgums līdzī nēmt vingrošanas paklājiņu!

**Pavasārī vingrošanas nodarbības notiks aprīlī un maijā, savukārt rudenī – septembrī, oktobrī un novembrī.*

Saistītas tēmas

[Projekta aktualitāte](#) [Vingrošana](#)

<https://www.dkn.lv/lv/jaunums/aicinam-apmeklet-nujosanas-un-vingrosanas-nodarbibas>