

Südamenädala üritused aprill 2014

KURESSAARE LINN



1. Ürituse nimetus: LIIKUEDES TERVEMAKS SARJA RATTAMATK „NASVA KEVAD“

Toimumise koht: Start staadioni juurest, 18km Nasvale ja tagasi

Toimumise kuupäev: **13. aprill**

Alguse kellaeg: 11:00

Ürituse kirjeldus: Kogupere jalgrattamatk, kevade nautimine uuel kergliiklusteel liikudes. Nasva sadamas kevade tervitus. Pirukad ja tee.

Kontaktisik: Kalev Kütt

Lisainfo: tel 45 20 375, spordibaasid@kuressaare.ee, www.kuressaarespordikeskus.ee

2. Ürituse nimetus: SÜDAMENÄDALA JÕUSAALITREENING FITNESSIGA

Toimumise koht: Kuressaare Spordihoone jõusaal

Toimumise kuupäev: **14. aprill**

Alguse kellaeg: 18:00

Ürituse kirjeldus: Uued teadmised ja motivatsioon jõusaalitreeninguks bodyfitnessist Darola Kruusikult . Osalustasu 3 €. Kohtade arv piiratud. Eelregistreerimine 56 229 613 või merlinhelm@gmail.com

Kontaktisik: Merlin Helm

Lisainfo: tel 56 229 613 või e-mail merlinhelm@gmail.com

3. Ürituse nimetus: SÜDAMENÄDALA LOENG „RÜHIHÄIRED“

Toimumise koht: Kuressaare Noorte Huvikeskus, Komandandi 10b

Toimumise kuupäev: **15. aprill**

Alguse kellaeg: 18:00

Ürituse kirjeldus: loengu läbiviija Vilvi Ristlaid

Kontaktisik: Merlin Helm

Lisainfo: tel 56 229 613 või e-mail merlinhelm@gmail.com

4. Ürituse nimetus: SÜDAMENÄDALA TREPIJOOKS

Toimumise koht: Kuressaare Veetorn

Toimumise kuupäev: **16. aprill**

Alguse kellaeg: 18:00

Ürituse kirjeldus: Trepijooks Kuressaare kõrgeima maja treppidel. Osalema oodatakse 3-liikmelisi võistkondi, kus on vähemalt 1 täiskasvanud liige.

Kontaktisik: Merlin Helm

Lisainfo: 56 229 613 või e-mail merlinhelm@gmail.com

5. Ürituse nimetus: „KÕIK, MIDA SA VAJAD, OLED SA ISE“

Toimumise koht: Kuressaare Tervisepark

Toimumise kuupäev: **17. aprill**

Alguse kellaeg: 18:00

Ürituse kirjeldus: Põnev ringtreening, milles kasutatakse vaid enda keharaskusel põhinevaid harjutusi. Treener Marko Keskküla

Kontaktisik: Merlin Helm

Lisainfo: 56 229 613 või e-mail merlinhelm@gmail.com

6. Ürituse nimetus: SÜDAMENÄDALA TOITUMISALANE LOENG

Toimumise koht: Kuressaare Noorte Huvikeskus, Komandandi 10B

Toimumise kuupäev: **19. aprill**

Alguse kellaeg: 12:00

Ürituse kirjeldus: Telesarjast „Kaalul on rohkem kui elu“ tuntud toitumisnõustaja ja treeneri Erik Orgu poolt.

Kontaktisik: Merlin Helm

Lisainfo: 56 229 613 või e-mail merlinhelm@gmail.com

7. Ürituse nimetus: KURESSAARE SÜDAMEKÕND

Toimumise koht: Kuressaare Tervisepark ja linna terviserajad

Toimumise kuupäev: **20. aprill**

Alguse kellaeg: 11:00

Ürituse kirjeldus: Tervisespordi sarja Liikudes Tervemaks kuuluv etapp: toimub matk, mis ühendab kolme Kuressaare linna terviserada

Kontaktisik: Kalev Kütt

Lisainfo: tel 45 20 375, spordibaasid@kuressaare.ee, www.kuressaarespordikeskus.ee

8. Ürituse nimetus: KESKLINNA ERALASTEAEDE NAERUSUU SÜDAMENÄDAL

Toimumise koht: Kesklinn- Titerand- Kesklinn

Toimumise kuupäev: **14.-17. aprill**

Alguse kellaeg: sõltuvalt ilmast

Ürituse kirjeldus: matk, tervisliku toitumise teabepäev, perepäev

Kontaktisik: Johannes Kaju

Lisainfo: johannes@saaremaasurf.ee

9. Ürituse nimetus : TUULTE ROOSI LASTEAIAS SÜDAMENÄDAL „MA LIIGUN JA MÄRKAN“

Toimumise koht: Kuressaare linn, Tuulte Roosi piirkond

Toimumise kuupäev: **14.-17. aprill**

Alguse kellaeg: iga päev kl 11-13

Ürituse kirjeldus: lasteaia õpetajad ja lapsed liikuma. Tegemist on mõtestatud tegevusega - miks ma liigun?, kus ma käisin?, miks on koos hea liikuda?, mida ma märkasin oma teel?, mis hääli, helisid kuulsin?, mis lõhnu tundsin?, kuidas ennast tunnen?

Kontaktisik: Tiina Martinson

Lisainfo: martinsontiina@gmail.com