

# Mednarodni DAN SRCA

Zdravilišče Radenci  
30. 9. 2012 - 1. 10. 2012

DELAM S  
SRCEM

## DELAM S SRCEM

### PROGRAM, nedelja 30. 9. 2012

- 9.00 DRUŽINSKI POHOD »Korak za zdravo srce« dobro uro hoda; 2 postojanki - železni vrelec in Kapela.  
9.00 Ogrevalna aerobika pred tekom »Trening srca – prebudimo srčni utip«.  
9.30 START TEKA »Tečem za zdravo srce, ne za dober čas« na 5 km po radanskem parku; start in cilj pred hotelom Radin.  
11.00 Dobrodelni DRUŽINSKI TEK »Tečem s srcem za srce ...« simbolična dolžina proge 650 m okoli zdraviliškega vrelnca, Vzajemna za vsako družino prispeva k botrstvu radanskega parka. Obvezna registracija.  
**UGODNOST ZA UDELEŽENCE:** Zdravilišče Radenci vsem udeležencem družinskega teka podarja brezplačno 3-urno kopanje v termalnem kompleksu Zdravilišča Radenci ta dan.  
11.30 ZUMBOV RITEM SRCA s plesno šolo ZEKO.  
12.30 SRČKOVA VODNA AEROBIKA v bazenskem kompleksu Zdravilišča Radenci.  
9.00 – 12.00 PRISRČNA VZAJEMKOVA DEŽELA ZDRAVJA.  
Kenguruček Vzajemko je za vse otroke, starše, dedke in babice pripravil deželo zdravja, kjer se boste ob zabavnih dogodivščinah razgibali, zabavali in se veliko novega naučili. Ob vstopu v deželo vsak otrok prejme Vzajemkov potovalni dnevnik, kjer so navedene vse aktivnosti v deželi.  
6 TEMATSKIH DELAVNIC: **Vzajemkov prosti čas slikarska delavnica - moj najljubši šport, Vzajemko potuje po svetu izdelava zapestnic in ogrlic prijateljstva, Vzajemkov spretnostni preizkus športni preizkus, Vzajemko sporoča da te ima rad ustvarimo srčke in pozitivna sporočila na magnetkih, Vzajemkov zdravniški kotichek, Vzajemkove poučne igrarije.**  
Ko posameznik obiše vse aktivnosti ga pri Vzajemku čaka presenečenje (nagrada), hkrati pa potovalni dnevnik odda v veliko skrinjo in s tem sodeluje v vseslovenskem nagradnem zrebanju.  
9.00 – 12.00 Stojnice domače obrti in zdrave prehrane.  
9.00 – 12.00 Brezplačne meritve in svetovanje – test športnih copat, meritve analize telesne sestave, snemanje in analiza tehnike teka ...

### PROGRAM, ponedeljek 1. 10. 2012

- 8.00 – 11.00 SRČKOV UTRIP - brezplačne meritve krvnega tlaka ter sladkorja in holesterola v krvi.  
8.00 – 12.00 Stojnice domače obrti in zdrave prehrane.  
9.00 – 11.00 SRČKOVE medgeneracijske delavnice na temo »Delam s srcem«.  
9.00 – 11.00 TEST HOJE na 2km.  
9.00 – 12.00 VZAJEMKOVA DEŽELA ZDRAVJA.  
11.00 VAJE ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE - 13 vaj ob 130. letnici Zdravilišča Radenci pod strokovnim vodstvom fizioterapevta.

Vljudno vabljeni.