

Ogólnopolska Kampania Prozdrowotna Miesiąc dla Zdrowia

październik 2015

Już po raz kolejny Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej wspólnie z Ministerstwem Sportu i Turystyki organizuje w skali całego kraju Ogólnopolską Kampanię Prozdrowotną Miesiąc dla Zdrowia – „Aktywni przez całe życie”.



Dlaczego w październiku? Po długim i aktywnym lecie z przyjaznymi temperaturami, nasz organizm przygotowuje się do zimy. Proponujemy aktywność ruchową dla zdrowia. Jeżeli w październiku będziemy aktywni, zima będzie łatwiejsza.

Przyświecają nam dwa główne cele:

- uświadomienie każdemu Polakowi, że aktywność ruchowa jest niezbędnym elementem naszego codziennego życia i wpływa na poprawę naszego zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego,

- pokazanie możliwości uprawiania sportu i rekreacji ruchowej bez ograniczeń, korzystając bezpłatnie z obiektów sportowo – rekreacyjnych, porad instruktorów i trenerów, badań profilaktycznych i testów sprawności fizycznej.

Idea „Miesiąca dla zdrowia” jest realizowana poprzez upowszechnienie bezpłatnego korzystania z obiektów sportowo – rekreacyjnych (fitness klubów, siłowni, basenów i sal gimnastycznych) w całej Polsce.

Poza klasyczną ofertą ćwiczeń w fitness klubach, siłowniach, salach sportowych w dalszym ciągu można wykonać:

- analizę składu ciała z konsultacją dietetyczną,
- testy alergiczne,
- terapię antynikotynową,
- zbadać wady postawy i stóp,
- poddać się akupunkturze,
- dokonywać pomiaru tętna i ciśnienia krwi,
- tańczyć zumbę, zarówno osoby dorosłe, jak i dzieci.

Szczegółowe informacje o ogólnodostępnych imprezach i zajęciach, bezpłatne broszury, testy i dzienniczki treningowe ciągle są rozpowszechniane.