

Pojďme se protáhnout o Dni zdraví

Chůzi coby nejpřirozenější a nelehčí pohyb využívá ve svém programu Centrum služeb Svazu postižených civilizačními chorobami v ČR.

Letos již počtvrté ve spolupráci se svojí žďárskou základní organizací pořádá Den zdraví s holemi Nordic Walking. Chůzi si můžeme sami vyzkoušet, zván je každý.

Den zdraví se koná v pondělí 17.

Pilák 17. 6. od 10.00

června od 10 hodin ve volnočasovém areálu Pilák, akci podpořil Kraj Vysočina.

„Vítání jsou lidé s civilizačními chorobami, senioři i ostatní veřejnost. Loni byly nejmladší účastníci čtyři roky, nejstaršímu účastníku bylo 88 let,“ přibližuje předsedkyně žďárské pořáda-



CHŮZE Nordic Walking osvěží v každém věku.

Foto: archiv

sport
HiGLAND

Největší výběr
elektrokol



Žďár nad Sázavou, ulice Palachova

Sedmý ročník tanečního festivalu KoresponDance láká na umělce z pěti kontinentů

V polovině července otevře opět žďárský zámek své dveře mezinárodnímu festivalu současného tance, pohybového divadla a nového cirkusu – KoresponDance. Ten začíná v pátek 12. července a slibuje skvělé zážitky v podání českých i světových umělců nejvyšší úrovně.

O víkendu od 12. do 14. července se opět zaplní prostory barokního zámku ve Žďáru nad Sázavou tisíci diváků, kteří si ani letos nenechají ujít to nejlepší ze současného tance, nového cirkusu a akrobacie. Na sedmém ročníku se před-



Foto: MovingProduction

staví umělci z České republiky, Ameriky, Francie, Velké Británie, Holandska nebo třeba z daleké Ghany a Srí Lanky. Letos se tak můžete těšit třeba na novou cirkusovou show inTarsi, v níž skupina čtyř akrobatů pracuje s velkou dřevěnou houpačkou, nebo na světovou premiéru představení Billyho Mullaneye a Nielse Weijera, kteří si v zábavné performanci Magic show hrají s kouzelnickými triky přesto, že ani jeden z nich zjevně není kouzelník.

Letošní novinkou v programu festivalu KoresponDance je sobotní Experimentální battle, který pod záštitou Kristiána Mensy vyzývá tanečníky ze všech koutů republiky k poměření svých sil a dovedností. Kromě toho je i letos pro diváky a rodiny připraven celovíkendový bohatý program. Ten zahrnuje prohlídky zámku a zdejších expozic, workshopy, tvůrčí ateliéry nebo kulaté stoly.

Nenechte si ujít jedinečné umělecké zážitky ze současného tance, nového cirkusu a pohybového divadla, festival KoresponDance je vhodný pro celou rodinu. Více informací naleznete na www.korespondance.cz. (PI-z06-SD)



Foto: Davide Garonne

ující organizace SPCCH Drahomíra Krejčí.

Partnerem je i letos městská organizace SPORTIS, která poskytne zázemí rekreačního areálu Pilák. „U stánku SPCCH budou k zapůjčení hole NW. Pak proběhne společná výuka chůze s holemi. Dozvíme se třeba, že při správné technice se zapojují až 90% svalů v těle,“ uvádí Krejčí pro zajímavost.

Při společném pochodu po trasách v délce 0,5 – 4 km si každý účastník zvolí sám náročnost. V doprovodném programu si můžeme vyzkoušet trénování paměti či házení míčků na cíl, nebo si necháme přeměřit tlak krve a BMI a procenta tuku v těle.

„Každý účastník obdrží malý dáreček.“

Těšíme se, až se přesvědčíme, že společná chůze s holemi NW zlepšuje také náladu,“ vzkazuje Drahomíra Krejčí.

Léčivá moc chůze

Věděli jste, že chůze má léčivou moc? To je vědecky dokázané. O léčivé síle chůze vznikla řada odborných studií a publikací.

Princip je v tom, že při chůzi pumpuje náš lymfatický systém a tak mj. zvyšuje naši přirozenou obranyschopnost. Chůze ale procvičuje i svalstvo v okolí páteře a pomáhá mírnit bolesti zad. Kromě toho nás zbavuje depresí a zlepšuje činnost mozku. Prachobyčejná chůze prospívá i srdci, spaluje kalorie a reguluje hladiny vysokého cholesterolu. -lko-

CK Santini tour informuje

CHORVATSKO 2019

Doprava – luxus ze Žďáru n.S.

Z vlastní nabídky zájezdu nabízíme kompletně vybavené apartmány v Chorvatsku, s vlastní či autobusovou dopravou s odjezdem ze Žďáru nad Sázavou.

Letoviska: Premantura, Krk, Vrbnik, Baška, Vodice, Primošten, Trogir-Kairos, Kaštelánská riviéra-Resnik, Baška Voda, Tučepi, Podgora, Igrane, Živogošće, Drvenik, Pelješac.

Katalog - CHORVATSKO 2019 obdržíte v CK Santini tour www.santinitour.cz

Doporučujeme klidné letovisko Drvenik - hotel PALACE - pouhých 50 m na pláž.

Slevy
věrnostní, pro děti i pro seniory.

Dále doporučujeme apartmány Swiss ve vyhledávaném městě Podgora na Makarské riviéře.

Řecko - Leptokaria - busem i letecky pod Olymp.

Pobyty ve všech destinacích také i s vlastní dopravou, polopenze, nebo pouze večeře.



CK SANTINI TOUR, Stará Radnice
Náměstí Republiky 24
591 01, Žďár nad Sázavou
tel./fax.: 566 625 808
e-amil: santini@santinitour.cz
www.santinitour.cz