

Südamenädal 2012

16.-22. aprill 2012

Lääne-Virumaa

Rakvere

16. aprill

Kogunemiskoht: Rakvere Spordikeskus
Start avatud: kell 19.10.-19.30
Toimub: kepikõnd 3, 5 ja 7 km
käimine 3, 5 ja 7 km
jooksmine 3, 5 ja 7 km
rattasõit 3, 5 ja 7 km
orienteerumine
Mõõdetakse vererõhku
Lisainfo: Marko Torm, tel 5336 4289, marko@eestimaraton.ee

Haljala

17. aprill

Kogunemiskoht: Haljala päevakeskus
Start avatud: 14.00
Toimub: kepikõnd 3 ja 5 km
käimine 3 ja 5 km
jooksmine 3 ja 5 km
rattasõit 3 ja 5 km
Mõõdetakse vererõhku ja veresuhkrut
11.00 Loeng südamehaiguste ennetamisest
Lisainfo: Urve Vogt, urve@haljala.ee

Vinni

17. aprill

Kogunemiskoht: Vinni päevakeskus
Start avatud: 14.00
Toimub: kepikõnd 3 ja 5 km
käimine 3 ja 5 km
jooksmine 3 ja 5 km
rattasõit 3 ja 5 km
Mõõdetakse vererõhku ja veresuhkrut
11.00 Loeng südamehaiguste ennetamisest
Lisainfo: Eve Kukkor, tel 325 7300

Vihula

18. aprill

Kogunemiskoht: Vihula vallamaja
Start avatud: 12.00
Toimub: kepikõnd 3 ja 5 km
käimine 3 ja 5 km
jooksmine 3 ja 5 km
rattasõit 3 ja 5 km
Lisainfo: Eha Veem, eha.veem@vihula.ee

Tapa

19. aprill

Kogunemiskoht: Tapa päevakeskus
Start avatud: 12.00
Toimub: kepikõnd 3, 5 ja 7 km
käimine 3, 5 ja 7 km
jooksmine 3, 5 ja 7 km
rattasõit 3, 5 ja 7 km
Kell 13.00 tervisliku toitumise päev
Lisainfo: Anu Jonuks, tel 5656 2809, anujonuks@hotmail.ee

Sõmeru

16. aprill

18.00 Loeng Südame- ja veresoonkonna haiguste korral kasutatavad taimed ja toitumine.

20. aprill

18.00 jooga õpituba
Info: Siiri Saarmets, siiri@someru.ee

Väike- Maarja

18.aprill

18.30 Simuna Rahvamajas ja Väike- Maarja Raamatukogus loeng "Südame tervisest, toitumisest, ülekaalust" lektor Mai Maser
Info: Ene Kinks, ene.kinks@v-maarja.ee

Tamsalu

15-22.aprill

Ujumise nädal Tamsalu spordikompleksi ujulas

17.aprill, kell 18:00

19.aprill, kell 17:30

vesivõimlemine täiskasvanutele
Info: Krista Lepik, tamsalusk@hotmail.ee