

# Liikumispäev „Sinu sammud loevad“

22. aprill 2012

## VILJANDIMAA

### Mõisaküla

**Kogunemiskoht:** Mõisaküla linn  
**Start avatud:** 11.30  
**Toimub:** kepikõnd 5 km  
käimine 5 km  
käimine rulaatoritega 1 km  
Mõõdetakse veresuhkrut ja vererõhku

---

### Paistu

**Kogunemiskoht:** Holstre-Polli tervisekeskus  
**Start avatud:** 11.00  
**Toimub:** kepikõnd 5 ja 7 km  
käimine 5 ja 7 km  
rattasõit 5 ja 7 km

---

### Tarvastu

**Kogunemiskoht:** Suislepa rahvamaja  
**Start avatud:** 11.00  
**Toimub:** kepikõnd  
käimine  
rattasõit  
Infopäeva juhib Tartu Ülikooli liikumis-ja sporditeaduste doktorant Martin Mooses

---

### Pärsti

**Kogunemiskoht:** Päri; Ramsi; Heimtali; Puiatu  
**Start avatud:** 11.00- 14.00  
**Toimub:** kepikõnd 3, 5 ja 7 km  
käimine 3, 5, 7 ja 15 km  
jooksmine 3, 5, 7 ja 15 km  
rattasõit 3, 5, 7 ja 15 km  
rulluisutamine 3, 5 ja 7 km

---

### Paistu

**Kogunemiskoht:** Holstre-Pollis  
**Start avatud:** 11.00  
**Toimub:** Liikumine valitud sobilikul marsruudil, metsaorienteerumine  
**Lisainfo:** Ene Saar, [ene@paistu.ee](mailto:ene@paistu.ee)

---

Mõisaküla

**Kogunemiskoht:**

Holstre-Pollis

**Toimub:**

Südamenädal koos sammumine tervisepäeval

Lisainfo:

[tervisetuba@viljandimaa.ee](mailto:tervisetuba@viljandimaa.ee), <http://viljandimaa.ee/tervis/>