

den pro ZDRAVÝ pohyb

Druhý ročník akce Den pro zdravý pohyb
se koná pod záštitou náměstka hejtmana
Pardubického kraje, Ing. Romana Línea.



**Sobota
22. 9. 2012**

BOHDANEČ
LÉČEBNÉ LÁZNĚ

PROGRAM

KULTURNÍ PROGRAM

Umístění: venkovní podium

9:00 – 18:00 hodin

- **9:00 - ZAHÁJENÍ**
- **VYSTOUPENÍ ŽÁKŮ** Základní školy
a Praktické školy SVÍTÁNÍ
- **VYSTOUPENÍ - FIT STUDIO HD**
- **10:15 - SLAVNOSTNÍ PROSLOVY** (Ing. Roman Línek,
Ing. Květoslava Jeníčková, Mgr. Miluše Horská,
Ing. Rudolf Bubla)
- **10:30 - KAPELA PAVEL NOVÁK & FAMILY**
- „ZASTAVME ČAS“ – nezapomenutelné hity, které
nestárnou /Pihovată dívka, Malinká, Nádherná láska ... /
- **MODNÍ PŘEHlíDKA SPORTOVNÍHO OBLEČENÍ**
ZNAČKY LITEX /firma OÁZA Pardubice/
- **11:00 - Start LIDOVÉHO BĚHU**
- **VYSTOUPENÍ ŽÁKŮ** Základní školy
a Praktické školy SVÍTÁNÍ
- **13:00 - Tombola pro účastníky LIDOVÉHO BĚHU**
- **VYSTOUPENÍ - FIT STUDIO HD**
- **14:30 - ROZHOVOR S GENERÁLNÍM PARTNEREM**
- **15:00 - RECITÁL JIŘÍHO SCHMITZERA**
- **MODNÍ PŘEHlíDKA SPORTOVNÍHO OBLEČENÍ**
ZNAČKY LITEX /firma OÁZA Pardubice/
- **17:00 - ZUMBA – BAILADORA**
instruktorka PAVLA JAROLÍMOVÁ

PROGRAM PŘEDNÁŠEK - VELKÝ SÁL

Délka přednášek bude 20 – 30 minut – 15 minut na dotazy
a 15 minut na výměnu posluchačů.

Do programu uvádíme jen počáteční časy přednášek.

- **10:00 - ABY ZÁDA NEBOLELA**
přednáší Lenka Faltysová, vedoucí fyzioterapeutka LLB a. s.
- **11:00 - METABOLICKÁ TYPOLOGIE** - víte co máte jíst?
Institut zdraví, s.r.o., přednáší Prof. MUDr. Karel Martiník DrCs.
- **13:00 - DRUHY PROCEDUR V LLB a. s. A JEJICH PŮSOBENÍ
NA ZDRAVÍ KLIENTA** přednáší MUDr. Eva Vanáčová, odborná lékařka LLB a. s.
- **14:00 - BOLESTI NOHOU** - jak řešit diabetickou neuropatii v praxi -
představení MDM Centra, přednáší Prof. MUDr. Karel Martiník DrCs.
- **15:00 - ABY ZÁDA NEBOLELA**
přednáší Lenka Faltysová, vedoucí fyzioterapeutka
- **16:00 - SYSTÉM ŽLUTÝ ANDĚL** – představení trvalého zdravotního
a sociálního dohledu nad seniory a nemocnými lidmi pomocí
tzv. systému „Žlutý anděl“, aneb lékař trvale bdí nad zdravotním
stavem pomocí virtuálního lékaře, přednáší Prof. MUDr. Karel Martiník DrCs.

BOHDANEČ
LÉČEBNÉ LÁZNĚ

pořádají 2. ročník akce

den pro
ZDRAVÝ
pohyb

PROGRAM

PROGRAM PŘEDNÁŠEK - PROJEKČNÍ MÍSTNOST

- **9:30 Léčebné lázně Bohdaneč a. s.** se představují
- **10:00 PEDIKOM** - počítačové vyšetření chodidel, základ pro výrobu individuálních ortopedických vložek, přednáší Ing. Anna Bretová
- **11:00 Léčebné lázně Bohdaneč a. s.** se představují
- **11:30 Skutečné příčiny onemocnění** jak jsou vidět v darkfield mikroskopu, přednáší: Mgr. Kateřina Konrádová, CI, Dip. MH
- **13:00 HOROLEZECTVÍ** – přednáší horský vůdce Josef Milfait, firma MWA s.r.o
- **14:00 Magnetoterapie v teorii a praxi** přednáší: Jan Turek firma 2EL s.r.o
- **15:00 PEDIKOM** - počítačové vyšetření chodidel, základ pro výrobu individuálních ortopedických vložek, přednáší: Ing. Anna Bretová
- **16:00 SKIALPINISMUS** - přednáší horský vůdce Josef Milfait, firma MWA s.r.o
- **17:00 Léčebné lázně Bohdaneč a. s.** se představují

PROHLÍDKY LÁZNÍ S PRŮVODCEM

11:30, 13:30, 16:00 hodin - sraz zájemců na recepci pavilonu Veselý.

AQUA AEROBIC – UKÁZKY, BAZÉN

Zajišťují rehabilitační pracovníci Léčebných lázní Bohdaneč, a.s.

- **15:00 a 16:00**
- **14:30 - 18:00** VOLNÉ PLAVÁNÍ

UKÁZKOVÉ HODINY - FIT STUDIA HD

cvičení pro sportovní nadšence!!

Umístění: naproti pavilonu Jubilejní

Cvičení vede Hana Dašková - lektorka cvičení pro ženy - jumping, aerobic, bosu, fit ball, zumba, aqua aerobic, p-class, bodystyling

- **10:00** POTR DE BRAS
- **11:30** Zumba
- **14:00** Cvičení a posilování s TERRABANDY
- **15:00** Fit ball
- **16:30** Stretch & Relax



NORDIC WALKING

Otevřené dílny každou půl hodinu - dozvíte se o Nordic Walking vše co potřebujete. Více viz strana 7.

ZUMBA

Umístění: hlavní pódium

instruktorka Pavla Jarolímová

SPORTOVNÍ PROGRAM

Umístění: před pavilonem Gočár

LIDOVÝ BĚH pod záštitou společnosti Maxima pojišťovna, a. s. Přijďte podpořit myšlenku akce Den pro zdravý pohyb a zaběhejte si s námi jako vloni napříč lázeňským parkem, okolo Kuttnerovy kapličky a zpět k lázním!

Pro všechny účastníky běhu & chůze je připraveno malé občerstvení a losování o zajímavé ceny! **1. cena iPod**, věnovaná společností Maxima pojišťovna, a. s.

Od 10:00 – registrace

Od 11:00 – start od pavilonu Gočár

Start: hromadně děti i dospělí bez omezení věku.

Délka trati: 1,5 km a 2,5 km.

SLOSOVÁNÍ TOMBOLY

13:00 – losování účastníků Lidového běhu o hodnotné ceny na hlavním pódiu. **1. cena** věnována a předána zástupcem společnosti Maxima pojišťovna, a. s.

UKÁZKOVÉ HODINY CVIČENÍ

aneb pojďte si to s námi zkusit!!

Umístění: rohová tělocvična v pavilonu VESELÝ

- **10:00** Cvičení na velkých míčích
- **11:00** Pilates
- **13:00** Cvičení na velkých míčích
- **14:00** Pilates
- **15:00** Taiji
- **16:00** Joga

CYKLO PROGRAM

Umístění: u BÍLÉ BRÁNY

- **14:00 až 17:00**

Pro všechny účastníky cyklojízdy jsou připravena stanoviště, kde mohou „velcí i malí“ cyklisté soutěžit, plnit nejrůznější úkoly a vyzkoušet své znalosti... Pro každého cyklistu čeká v cíli odměna! Stačí se jen vydat na trasu po Lázních Bohdaneč a jeho okolí.

V areálu Léčebných lázní Bohdaneč je pak pro Vás připraven i bohatý doprovodný cyklo program. Vemte kolo s sebou a přijďte za námi. Těšíme se na Vás.

- Malý okruh – 3 km
- Velký okruh – 9 km

DOPROVODNÝ DĚTSKÝ PROGRAM

Umístění: travnatá plocha vedle pódia

Na celý den jsme v našem lázeňském areálu připravili pro Vaše děti spoustu her a atrakcí... Děti se mohou zúčastnit Lidového běhu, Cyklojízdy a dalších outdoorových aktivit v lázeňském parku.

DĚTSKÉ ATRAKCE

- Malování na obličej
- Skákací hrad
- Soutěže
- Nafukovací balónky
- Kreslení
- Outdoorové aktivity a další

SOUTĚŽE A HRY

Jsou připraveny v celém areálu Léčebných lázní Bohdaneč a. s.