

KÄIMISPÄEV REUMALIIDUGA

Laupäeval, **04. septembril 2021.a. kell 12:00-16:00**

Põlvas, Intsikurmu laululaval

Metsa 11, Põlva 88103, Põlva maakond

KAVA:

12.00 – Avasõnad

12.10 – Kepikõnni Ekspressi koolitus - Nelli Põldmäe, Eesti Kepikõnni Liit

12.45 – Käimisrajad avatud - 1km ja 3 km

13.45 – Tervisenõustamised, -mõõtmised ja kehakinnituse paus

14.30 – Hiina enesetervendamise meetodid – Riina Hein, Zhong Yuan Qigongi enesetervendamise õpetaja

15.15 – meelelahutus: kohalikud taitlejad, muusikud (lõõtsamees jm)

15.55 – lõpetamine

Toimub tervisealane nõustamine, tervisemõõtmised ja kogemusnõustamine. Kohapeal toimub tervisetoodete müük.

Kepikõnni harrastajatel palume käimiskepid kaasa võtta.
Kohapeal laenutamiseks piiratud arv käimiskeppe.

KÄIMISPÄEV ON TASUTA!

Osalejate tervisekontroll (tõendi olemasolu vajalik).

Info: **Ingrid Põldmaa**, projektijuht, ingrid@reumaliit.ee

Korraldajad jätavad endale õiguse teha kavas muudatusi.

KORRALDAJAD:

EESTI  REUMALIIT
õlva Reumaühing

TOETAJAD, PARTNERID:

