

Poštovani,

Središnji državni ured za šport i ove godine organizira **Europski tjedan sporta**, inicijativu Europske komisije usmjerenu na poticanje sudjelovanja u športu i tjelesnim aktivnostima te podizanje svijesti o njihovim brojnim dobrobitima. Tjedan sporta namijenjen je svima bez obzira na dob, spol ili tjelesnu pripremljenost. ETS ruši stereotipe o tome tko može sudjelovati u kojem športu. Okuplja pojedince, tijela javne vlasti, športske organizacije, organizacije civilnog društva i privatni sektor. Lokalnim inicijativama Europski tjedan sporta potaknut će Europljane da redovito budu aktivni (#BeActive) te će im omogućiti više tjelovježbe u svakodnevnom životu.

Tjedan počinje otvorenjem, 21. rujna, na Europskom trgu u Zagrebu gdje će biti predstavljeni brojni športovi, a središnje događanje otvorenja bit će #BeActive utrka građana koja će prolaziti kroz sam centar grada.

Uz samo otvorenje Europskog tjedna sporta organiziramo i četiri središnje teme: senior dan, školski dan, vježbanje na radnom mjestu i #BeActive Night.

Ovim putem **Vas pozivamo** da se uključite u događanje **senior dan** koji će biti organiziran **23. rujna** s početkom u **10.00 sati u parku Maksimir**, a cilj je aktivirati i socijalno uključiti starije stanovništvo.

Vježbanje prilagođeno mogućnostima sudionika vodit će profesionalni treneri, a uz tjelovježbu sudionicima će biti dostupan i popratni sadržaj. Također, sudionicima će biti osigurane i promotivne majice te drugi pokloni.

Ukoliko ste zainteresirani, molimo Vas da nam na mail adresu europski-tjedan-sporta@sdus.hr **potvrdite** okviran broj sudionika iz Vaše organizacije **do 18. rujna.**

Za sve dodatne informacije slobodno nas možete kontaktirati na navedeni mail ili na kontakt broj: 01/604-2980.

Hvala i lijep pozdrav,

Vaš ETS tim!

EUROPSKI TJEDAN SPORTA

SENIOR DAN – GODINE NISU VAŽNE!

23. rujna 2019.

Od 10.00 do 12.00 sati

Park Maksimir

Program

- 9.30 – 10.00 Podjela #BeActive majica i rekvizita za vježbanje sudionicima
- 10.00 – 10.10 Pozdravni govor predstavnika Središnjeg državnog ureda za šport
- 10.10 – 10.20 Uvodno razgibavanje i zagrijavanje
- 10.20 – 10.45 Senior Yoga
- 10.45 – 11.00 Pauza i hidratacija uz edukativne savjete stručnjaka iz Fitnes učilišta
- 11.00 – 11.20 Vježbe za sretna leđa
- 11.20 – 11.30 Istezanje
- 11.30 – 12.00 Pješačenje u organizaciji Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo u sklopu Nacionalnog programa „Živjeti zdravo“

Popratne sadržaje osigurali su partneri događanja Poliklinika Medikol i Hrvatska Lutrija

