

17.05.2012
TEST HOJE - 24. 05. 2012



ZDRAVSTVENI DOM HRASTNIK

vas vabi, da se udeležite

brezplačnega testiranja vaše telesne zmogljivosti s pomočjo testa hoje na 2 km.

TEST HOJE na 2 km bo potekal v četrtek, 24. 5. 2012

med 15. in 17.30 uro v športnem parku Hrastnik (pri bazenu)

TEST HOJE je namenjen odraslim posameznikom – tako tistim, ki se že ukvarjate z redno telesno aktivnostjo, kot tudi tistim, ki ste trenutno še telesno nedejavni ali zmerno dejavni.

Na podlagi rezultatov testa hoje vam bo zdravnik - z upoštevanjem vašega spola, starosti, telesne mase in višine ter doseženih rezultatov testiranja - svetoval za vas ustrezno telesno dejavnost in športno vadbo, ki bo izboljšala vaše zdravje in dobro počutje.

Priporočamo vam, da test hoje opravite večkrat (v polletnih presledkih) in tako sledite izboljšanju svoje telesne zmogljivosti oz. t. i. fitnes indeksa.

Pridite športno oblečeni in obuti ter se nam 24. maja pridružite v športnem parku pri bazenu.

Vljudno vabljeni!

Ekipa ZD Hrastnik

06.10.2011
TEST HOJE 20. 10. 2011

Test HOJE na 2 km je namenjen prav vsem, zato se ga udeležite in se pod zdravniškim nadzorom prepričajte o svoji pripravljenosti. Kot ime pove gre za hojo in ne tek in je preizkus primeren praktično za vsakogar.

Test hoje bo v četrtek 20. 10. 2011 od 15 - 17 ure

na stadionu Hrastnik.

Vljudno vabljeni!

06.05.2011

TEST HOJE

Test HOJE na 2 km je namenjen prav vsem, zato se ga udeležite in se pod zdravniškim nadzorom prepričajte o svoji pripravljenosti. Kot ime pove gre za hojo in ne tek in je preizkus primeren praktično za vsakogar.

Test hoje bo v četrtek 19.05.2011 od 15,30 - 18 ure

na stadionu Hrastnik.

Vljudno vabljeni!