

SVJETSKI DAN KRETANJA 2025



Očitajte ovaj QR-kod
mobitelom...



...i doznajte kako
kretanje doprinosi
vašem zdravlju.

Ponedjeljak, 5.5.

13:00 Kretanje je lijek
Dragana Tišma, prof. kineziologije

13:30 Savjeti za mjerenje
tlaka i šećera u krvi
Irena Borovnjak, univ.mag.med.techn.

14:00 Zdravi tanjur
Tamara Ciko, mag. nutricionizma

DZZC Siget, dvorana

Utorak, 6.5.

20:00 - 21:00

Opće pripremne vježbe,
hodanje, vježbe istezanja

DZZC Siget, park

Srijeda, 7.5.

17:00 - 20:00

Izazov za pacijente i
djelatnike DZZC-a
(5.000 ili 10.000 koraka)

Mjerenje šećera u krvi
prije i poslije hodanja

SRC Bundek

Četvrtak, 8.5.

20:00 - 21:00

Opće pripremne vježbe,
škola trčanja, vježbe
istezanja

DZZC Siget, park

Petak, 9.5.

8:30 - 9:30

Opće pripremne vježbe,
hodanje, vježbe istezanja

DZZC Siget, park

Subota, 10.5.

10:00 - 13:00

Tjelovježba za sve
generacije

Predstavljanje "Zelenog
recepta"

Mjerenje tlaka i šećera u
krvi, savjetovanja

SRC Bundek



dzz-centar.hr

