

Tiešsaistes Konference

29. decembrī plkst. 11.00 -15.00

“Fiziskās aktivitātes kā veselības pamats”

Konferences atklāšana

Kapēc mums būtu jāsporto?

- Latvijas iedzīvotāju attieksme pret savu veselību
- Fiziskās aktivitātes kā veselības balsts
- Psihiatra viedoklis par fiziskajām aktivitātēm kā garīgo terapiju
- Kāpēc dopinga problēma nav tikai profesionālā sporta jautājums ?

PĀRTRAUKUMS 10 MIN

Sporta aktivitātes mājās

Kā pareizi iekļaut sportošanu savā ikdienā, arī COVID-19 laikā?

- Vingrošana birojā vai mājās;

Vingrošana skolas vecuma bērniem (video ar vingrinājumu piemēriem)

Vingrinājumi ikvienam, lai justos labi un dzīvotu produktīvi

- Pilates
- BodyArt
- Grūtniecēm

PĀRTRAUKUMS 10 MIN

Sporta aktivitātes dabā - ko un kā darīt ārā?

- Staigāšana
- Nūjošana
- Skriešana