

**KOMUNITNÍ ŠKOLA BENEŠOV NAD ČERNOU, Z.S.**

**a**

**NOVOHRADSKÁ RENESANCE, Z.S.**

Vás srdečně zvou na

## **5. PŘÁTELSKÝ POCHOD NORDIC WALKING BRANOU DO NOVOHRADSKÝCH HOR**

**11. května 2019 v Benešově nad Černou**

**Pochod zdraví se koná na podporu nemocných s rakovinou plic –  
podpořme blízcí se Světový den bez tabáku**

### **Program:**

**13:00 hod.** – sraz účastníků na návsi před knihovnou (č.p. 125); zapůjčení holí a organizační záležitosti

**13:15 hod.** - ukázka lektorů => ukázka správné techniky používání holí NW

**13:30 hod.** – pochod (okruh) cca 5 km směrem na Věrtěle, Zaječí Vrch, Pila Gabriela => během pochodu stanoviště „s kvízem o zdraví“ (i v německém jazyce) a tombola

**15:30 hod.** - **Centrum prevence civilizačních chorob při ZSF JU Č. B.** => měření krevního tlaku, tepové frekvence, glykémie, cholesterolu, BMI, měření Bodystatem => zdravotní edukace

**Po pochodu během odpoledne – živá hudba, bohaté občerstvení**

*Pochod zdraví se pořádá pod záštitou hejtmanky Jčk Mgr. Ivany Stráské a je finančně podpořen Jihočeským krajem.*

*Kontakt: Michaela Šuplerová - 607279813 ; Růžena Lepšová – 727814457 (změna programu vyhrazena)*



**Jihočeský kraj**



Zdravotně  
sociální fakulta  
Faculty of Health  
and Social Studies

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice



ZDRAVOTNÍ  
POJIŠŤOVNA  
VNITŘNÍ ČR

**211**

BIOMED CZ

mediBIOrezona

nordic  
walking  
BIRKA live

OMRON  
celimed.cz

HARTMANN



ZELENÁ HVĚZDA  
Váš dodavatel zdravotnických prostředků

MADETA  
Tak chutná mléko



Z NOVOHRADSKÝCH HOR  
DOBŘÁ  
VODÁ

**Jednota**  
— OD ROKU 1908 —

ČESKOBUDEJOVICKÝ  
**deník**

NOVOHRADSKO  
DOUDLEBSKO