

# Pochod proti osteoporóze

## 26. září 2015



Kdy: Sobota 26. září 2015 v 10 hodin  
Kde: Hostivice – sraz v parku na Hušově náměstí  
Kam: Hájek - Červený Újezd - Hrad Červený Újezd -  
Svárov - Červený Újezd – zpět Zličín-Hostivice



Dovolujeme si Vás pozvat na 1. podzimní pochod proti osteoporóze. Pochod se uskuteční v sobotu 26. září 2015. Vyrážíme v 10 hodin směr Hájek, Červený Újezd – Hrad Červený Újezd – Svárov - Červený Újezd – zpět (autobusem) Zličín - Hostivice.

Pochod je zaměřen na prevenci osteoporózy. Řekneme si něco o této nemoci, která je považována za tichého zabijáka 21. století. Seznámíme se s technikou chůze s NW hůlkami a benefitem tohoto speciálního pohybu pro naše zdraví. Budeme potřebovat batůžek s přiměřenou zátěží, vhodnou obuv, svačinu, tekutiny a samozřejmě dobrou náladu.

Případné Vaše dotazy zodpoví přítomný lékař.

Další informace na telefonu: 607 942 635

Těší se na Vás Marie Šimonová, Instruktorka pohybových aktivit

TJ Hostivice, Česká asociace Sport pro všechny, [www.aspvhostivice.sweb.cz](http://www.aspvhostivice.sweb.cz)