

Projekta “Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs. 2.0” (identifikācijas Nr. 4.1.2.2/1/24/I/029)

AKTUALITĀTES

Informācija publicēta 2025. gada 10. jūnijā



Iedzīvotāji vecumā no 55 gadiem aicināti pievienoties bezmaksas vingrošanas nodarbībām brīvā dabā

Lai veicinātu regulāru fizisko aktivitāšu ieviešanu ikdienā un kustību prieku, iedzīvotājiem no 55 gadu vecuma tiks organizētas bezmaksas vingrošanas nodarbības divās vecuma grupās. Iedzīvotājiem no 55 līdz 64 gadiem nodarbības vadīs sertificēta trenere Dace Dieviņa, savukārt iedzīvotājiem no 65 gadiem nodarbības vadīs sertificēta trenere Agneta Segliņa.

- vingrošana personām **no 55 līdz 64 gadiem kopā ar treneri Daci Dieviņu** vasarā notiks trīs reizes nedēļā – pirmdienās rīta grupa pulksten 8.30 un vakara grupa pulksten 19.30, trešdienās pulksten 8.30 rīta grupa stadionā pie Kristapa Porziņģa basketbola laukuma Dunikas ielā. Pirmā nodarbība notiks trešdien, 11. jūnijā plkst. 8.30. Nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās, zvanot vai rakstot treneri Dacei Dieviņai uz tālruni 27833180.
- vingrošana personām **no 65 gadiem kopā ar treneri Agnetu Segliņu** notiks divas reizes nedēļā otrdienās un ceturtdienās pulksten 13.00 parkā pie Pieminēkļa bojā gājušiem zvejniekiem un jūrnikiem (Kūrmājas prospekta galā). Pirmā nodarbība notiks ceturtdien, 12. jūnijā plkst. 13.00. Nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās, zvanot vai rakstot treneri Agnetai Segliņai uz tālruni 27700880.

Dalībnieku skaits vienā vingrošanas grupā ir ierobežots, tāpēc dalība grupā tiks nodrošināta rindas kārtībā. Efektivitātes nodrošināšanai viena vingrošanas grupa vingro vismaz četrus mēnešus.

Nodarbības plānotas zemā intensitātē ar mērķi izkustināt locītavas, trenēt lokanību un līdzsvaru, koordināciju, stiprināt dziļo muskulatūru, veikt vispārēju ķermeņa izkustināšanu, uzlabojot fizisko un psihoemocionālo labsajūtu. Vienas nodarbības ilgums ir viena stunda.

Uz nodarbību jāierodas vingrošanai un laika apstākļiem piemērotā apģērbā, saulainā laikā ar cepuri un līdzī jāņem dzeramais ūdens.

Nodarbības tiek finansētas Eiropas Sociālā fonda Plus projekta Nr. 4.1.2.2/1/24/I/029 "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs.2.0" ietvaros.

Papildu informāciju par projektu var saņemt Liepājas Centrālās administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļā, rakstot veseliba@liepaja.lv.



Informācija ievietota 2025. gada 2. jūnijā



Bērni vecumā no 8 līdz 12 gadiem aicināti piedalīties bezmaksas fizisko aktivitāšu nodarbībās brīvā dabā

Lai veicinātu bērnu fizisko aktivitāti svaigā gaisā, kā arī dažādotu brīvā laika pavadīšanas iespējas, aicinām vecākus pieteikt savus bērnus vecumā no 8 līdz 12 gadiem bezmaksas fizisko aktivitāšu nodarbībām brīvā dabā kopā ar sertificētām trenerēm Daci Dieviņu un Kristīnu Petermani. Pirmā nodarbība notiks 5. jūnijā pulksten 10.30 Liepājas Liedaga vidusskolas sporta laukumā.

Nodarbības notiks divas reizes nedēļā līdz pat augusta beigām – otrdienās un ceturtdienās no plkst. 10.30 līdz plkst. 11.30.

Nodarbībās plānotie vingrojumi veicinās dažādas bērnu fiziskās spējas – koordināciju, veiklību, spēku un izturību, ātrumu un lokanību. Nodarbības tiks organizētas ar spēles elementiem, lai bērniem būtu interesanti piedalīties aktivitātēs.

Lai nodrošinātu nodarbību kvalitāti, dalībnieku skaits nodarbībā ir ierobežots, tāpēc nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās, sūtot SMS vai rakstot ziņu saziņas lietotnē WhatsApp treneri Kristīnai uz tālruni nr. + 371 29 849 407, norādot bērna vārdu, uzvārdu un vecumu. Uz nodarbību var nākt tikai tad, ja saņemts apstiprinājums no treneres.

Uz nodarbību jāierodas vingrošanai un laika apstākļiem piemērotā apģērbā, saulainā laikā ar cepuri un līdzī jāņem dzeramais ūdens.

Nodarbības tiek finansētas Eiropas Sociālā fonda Plus projekta Nr. 4.1.2.2/1/24/I/029 "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs.2.0" ietvaros.

Papildu informāciju par projektu un nodarbībām var saņemt Liepājas Centrālās administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļā, rakstot veseliba@liepaja.lv



Informācija ievietota 2025. gada 21. maijā

Atsāksies bezmaksas vingrošanas nodarbības pludmalē

Liepājā atsāksies bezmaksas vingrošanas nodarbības pludmalē, kas turpmāk notiks divas reizes nedēļā līdz pat 30. septembrim. Nodarbības vadīs sertificēta trenere Agneta Segliņa. Pirmā nodarbība būs 3. jūnijā plkst. 20.00 Dienvidrietumu pludmalē, Vaiņodes ielas galā.

Vingrošanas nodarbības, pateicoties Liepājas pašvaldības īstenotajam projektam "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs.2.0", pludmalē notiks visas vasaras garumā līdz pat 30. septembrim. Tās notiks divas reizes nedēļā – otrdienu vakaros plkst. 20.00 un sestdienu rītos plkst. 7.00.

Vingrošanas nodarbības būs piemērotas dažādu vecumu un fiziskās sagatavotības dalībniekiem. Vienas nodarbības ilgums būs viena stunda. Nodarbību dalībniekiem līdzī jāņem paklājiņš vai dvieļis un dzeramais ūdens. Svarīgi, lai būtu ērts un laikapstākļiem piemērots apģērbs. Lai piedalītos vingrošanas nodarbībās, dalībniekiem iepriekš jāpiesakās, rakstot ziņu treneri Agnetai Segliņai, *WhatsApp* lietotnē uz tālruni 27 700 880.

Treneres vadībā dalībnieki stiprinās dziļo muskulatūru, veiks elpošanas vingrinājumus un strādās pie līdzsvara un koordinācijas uzlabošanas. Rīta nodarbības plānotas dinamiskākas, savukārt vakara – mierīgākas un relaksējošas. Nodarbību intensitāte tiks pielāgota laikapstākļiem.

Bez maksas vingrošanas nodarbības pludmalē notiks, atsākoties veselības veicināšanas un slimību profilakses projektam *“Liepāja. Vesels. Aktīvs. Laimīgs. 2.0”*. Nodarbības tiek finansētas Eiropas Sociālā fonda Plus projekta Nr. 4.1.2.2/1/24/I/029 *“Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs.2.0”* ietvaros.

Papildu informāciju par projektu var saņemt Liepājas valstspilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļā, rakstot veseliba@liepaja.lv.



Liepāja • Vesels
Aktīvs
Laimīgs 2.0