



Krāslavas
novads

Fizisko aktivitāšu nodarbības – vingrošana darba vietā

Publicēts: 25.02.2025.



VINGROŠANA DARBA VIETĀ

Eiropas Sociālā fonda Plus projekts Nr.4.1.2.2/1/24/I/009
“Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošana Krāslavas novadā”

Īsteno Krāslavas novada pašvaldība

Eiropas Sociālā fonda Plus projekta Nr.4.1.2.2/1/24/I/009 [“Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošana Krāslavas novadā”](#) (turpmāk – Projekts) ietvaros tiks uzsāktas interešu grupu fizisko aktivitāšu nodarbības – vingrošana darba vietā. Laika periodā no 2025. gada līdz 2027. gadam kopumā plānots īstenot deviņus nodarbību ciklus deviņos dažādos darba kolektīvos (gadā – 3 cikli, 3 iestādes/uzņēmumi).

Nodarbību cikls sastāv no 5 nodarbībām, vienas nodarbības ilgums – 60 min:

Kakla/ plecu joslas aktīvie stiepšanas un spēka vingrinājumi ar elpošanas sinerģijām. Izglītojošs darbs.

Roku, kāju aktīvie mobilitātes spēka vingrinājumi, rumpja stiepšanās ar elpošanas sinerģijām. Izglītojošs darbs.

Lielas amplitūdas ķermeņa stiepšanas vingrinājumi, līdzsvara un koordinācijas treniņš stāvus. Izglītojošs darbs.

Roku, kāju spēka, stiepšanas vingrinājumi, pielietojot sīko inventāru. Izglītojošs darbs.

Muskuļu ķēžu aktīvie stiepšanas un spēka vingrinājumi, apgūto vingrinājumu atkārtošana, atbildes uz jautājumiem.

Visas nodarbības projekta ietvaros ir bezmaksas un tiks īstenotas klātienē pēc vienošanās par norises datumu un laiku. Nodarbības vadīs kvalificēts fizioterapeits – Natālija Silineviča.

Aicinu iestāžu, uzņēmumu, organizāciju vadītājus, darba kolektīvus pieteikties piedāvātajām aktivitātēm līdz 15.03.2025, tālr./e-

pasts:

Natālija Silineviča, [+371 28855084](tel:+37128855084), silinevicanatalija@inbox.lv

Inta Murāne, [+371 29278741](tel:+37129278741), inta.murane@kraslava.lv

Inta Murāne

Projekta vadītāja

Saistītas tēmas

[Informācija](#)

[Projekti](#)

[Veselība](#)

<https://www.kraslava.lv/lv/jaunums/fizisko-aktivitasu-nodarbibas-vingrosana-darba-vieta>