



# Heilsuefling í Garðabæ

## 27. febrúar 2010

Í kjölfarið á Lífshlaupinu verður Heilsueflingardagur í **Íþróttamiðstöðinni Ásgarði** laugardaginn 27. febrúar frá kl. **10:30 – 14:00**.

Tækifæri gefst á að kynna sér ýmsa þá möguleika sem í boði eru varðandi hreyfingu í Garðabæ. Einnig verða stutt fræðsluerindi í tengslum við hreyfingu og ýmislegt sem tengist áhættu lífstíllssjúkdóma. Þá verður einnig boðið upp á ýmsar líkamsmælingar eins og t.d. blóðfitu- og blóðsykurmælingar. Frítt verður í sund meðan dagskrá stendur yfir.

### Anddyri

Hægt verður að láta mæla blóðþrýsting, sykurmagn í blóði og blóðfitu (kólesteról). Kólesterólmæling kostar 500.-  
Ýmsir fræðslubæklingar og efni liggur frammi.

Ennfremur verður hægt að láta mæla liðleika í öxlum og aftanverðum fótleggjum.

Hvað er og hvað segir BMI- líkamspýngdarstuðull og mittismál?



### Kynningar - öllum velkomið að taka þátt

kl: 10:30	Vatnsleikfimi tími í laug	
kl: 11:00	Rope yoga tími	Garpasund (sundæfingar fyrir fullorðna)
kl:11:30	Yoga tími	
kl: 11:30	Hlaupahópur	Gönguhópur B&Ó
kl. 13:00	Stafgöngukynning	

### Í Garðalundi verður boðið upp á ýmsa fyrirlestra varðandi forvörn og lífsstíl

kl. 11:30	Sykursýki og hreyfing	Sigríður Jóhannsdóttir, Samtök sykursjúkra
kl. 12:00	Áhættuþættir hjarta- og æðasjúkdóma	Karl Andersen, læknir Hjartavernd
kl. 12:30	Hreyfing og gildi hennar	Jóna H. Bjarnadóttir ÍSÍ

### Sundlaug

Frítt í sund á meðan dagskrá stendur yfir.

Stöðvar með leikföngum í lauginni, fyrir börn og fullorðna.



Almenningsíþróttadeild

Í samvinnu við  
Birnu Guðmundsdóttur íþróttakennara  
og Írisi Rut Erlingsdóttur



GARÐABÆR