



Aicinām Rīgas iedzīvotājus piedalīties dažādos bezmaksas treniņos “Sporta dienas ģimenēm!” pasākumā 28. jūlijā

Publicēts: 23.07.2021.

[Informācija presei](#)

[Atpūta](#)

[Pilsētā un sabiedrībā](#)

[Veselība](#)

# SPORTA DIENAS ĢIMENĒM

## BRĪVDABAS TREIŅI ĢIMENĒM- GAN LIELIEM, GAN MAZIEM!

**DAŽĀDAS SPORTA AKTIVITĀTES,  
PRĀTA UN ATJAUTĪBAS UZDEVUMI,  
STAFETES VISAI ĢIMENEI,  
KĀ ARĪ BALVAS AKTĪVĀKAJIEM  
DALĪBNIKĒM!**

**DALĪBNIKU PIETEIKŠANĀS:  
RAKSTOT UZ  
INFO@VINGROSEV.LV  
VAI ZVANOT UZ  
27766371**

Veselības un fitnesa studija „VingroSev.lv” aicina Rīgas domes Labklājības departamenta īstenotā projekta “Mēs par veselīgu Rīgu!” ietvaros apmeklēt bezmaksas treniņus “Sporta dienas ģimenēm”.

Ārtelpu bezmaksas treniņi notiks dažādās vietās Rīgas pilsētas pašvaldības teritorijā un tajos aicinātas piedalīties ģimenes ar bērniem, neatkarīgi no ģimenes locekļu vecuma un fiziskās sagatavotības. Bezmaksas treniņu saturs ir izstrādāts tā, lai tas radītu interesi dažāda vecuma un interešu grupu dalībnieku vidū. Plānotās aktivitātes iever sevī gan dažādas sportiskās stafetes ar laika fiksēšanu, tādējādi veicinot sacensības garu un azartu, gan tādas aktivitātes, kas veicina sadarbību un saliedētību ģimenes locekļu vidū, kā arī būs iespējams piedalīties dažādās prāta spēlēs. Paši aktīvākie dalībnieki tiks arī pie organizētāju sarūpētajām balvām.

Ņemot vērā valstī noteiktos ierobežojumus, bezmaksas treniņos reizē varēs piedalīties līdz 20 personām, bet kopumā katrā bezmaksas treniņu norisē rīkotāji gaidīs ap 100 apmeklētāju. Bezmaksas treniņi tiks organizēti dažādās aktivitāšu “stacijās”, lai treniņu norises laikā nodrošinātu apmeklētāju plūsmas kontroli un epidemioloģiskās prasības.

Jau otrs “Sporta dienas ģimenēm” bezmaksas treniņš norisināsies š.g. 28. jūlijā no plkst. 16:30 līdz 19:30 Uzvaras parka centrālajā daļā, Rīgā. Dalībniekiem iepriekš nepieciešams reģistrēties bezmaksas treniņam, rakstot pieteikumu uz “VingroSev.lv” administrāciju [info@vingrosev.lv](mailto:info@vingrosev.lv) vai zvanot uz administrācijas telefona numuru [27766371](tel:27766371). Ja dalībnieks ierodas uz pasākumu bez iepriekšējās reģistrēšanās, tad viņš drīkst piedalīties, ja “stacijās” vēl ir atlikušas brīvas vietas.

Par citiem plānoto bezmaksas treniņu laikiem un to aktuālāko informāciju aicinām meklēt mājaslapās [www.veseligrizdinieks.lv](http://www.veseligrizdinieks.lv) un [www.vingrosev.lv](http://www.vingrosev.lv), kā arī “Veselīgs rīdzinieks veselā Rīgā” un “VingroSev.lv” sociālo tīklu profilos!

Bez maksas treniņus "Sporta dienas ģimenēm" organizē veselības un fitnesa studijas "VingroSev.lv" speciālisti, kuri bez maksas treniņu apmeklētājiem aktivitāšu stacijās organizēs dažādus uzdevumus, kas raisīs ne tikai pozitīvas emocijas un saliedētību ģimenes lokā, bet arī veicinās priekšstatu par to, kā fiziskās aktivitātes dažādos veidos iekļaut savā ikdienā, vecākiem pavadot laiku kopā ar bērniem.

Sīkāka informācija par šo un citām projekta aktivitātēm pieejama mājas lapā [www.veseligsridzinieks.lv](http://www.veseligsridzinieks.lv).

Bez maksas treniņi tiek finansēti Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2./16/l/021 "Mēs par veselīgu Rīgu!" ietvaros.

Informāciju sagatavoja: Rīgas domes Labklājības departamenta Iedzīvotāju informēšanas nodaļas vadītāja Lita Brice, tālr. [26385691](tel:26385691), e-pasts: [lita.brice@riga.lv](mailto:lita.brice@riga.lv).



**DALĪBA BEZ  
MAKSAS!**

# SPORTA DIENAS ĢIMENĒM

BRĪVDABAS TREIŅI ĢIMENĒM- GAN LIELIEM, GAN MAZIEM!

**DAŽĀDAS SPORTA AKTIVITĀTES,  
PRĀTA UN ATJAUTĪBAS UZDEVUMI,  
STAFETES VISAI ĢIMENEI,  
KĀ ARĪ BALVAS AKTĪVĀKAJIEM  
DALĪBNIEKIEM!**

**DALĪBNIEKU PIETEIKŠANĀS:  
RAKSTOT UZ  
INFO@VINGROSEV.LV  
VAI ZVANOT UZ  
27766371**

SĪKĀKA INFORMĀCIJA PAR PASĀKUMA NORISI:  
[WWW.VINGROSEV.LV](http://WWW.VINGROSEV.LV)  
[WWW.VESELIGSRIDZINIEKS.LV](http://WWW.VESELIGSRIDZINIEKS.LV)



RĪGAS DOMES  
LABKLĀJĪBAS  
DEPARTAMENTS

NACIONĀLAIS  
ATFĒTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālās  
fonda

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Nodarbības tiek īstenotas Rīgas domes Labklājības departamenta Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2/16/1/021  
"Mēs par veselīgu Rīgu!" ietvaros.

Informācija par šo un citām projekta aktivitātēm: [www.veseligsridziniaks.lv](http://www.veseligsridziniaks.lv)

<https://www.riga.lv/lv/jaunums/aicinam-rigas-iedzivotajus-piedalities-dazados-bezmaksas-treninos-sporta-dienas-gimenem-pasakuma-28-julija>