

občina **LENDAVA**  
**LENDAVA** község



**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



**Zdravstveni dom Lendava**  
Egészség ház Lendva



Zavod za turizem in  
razvoj Lendava  
Turisztikai és Fejlesztési  
Központ Lendva



Občina Dobrovník  
Dobronak Község

**MEGHÍVJUK ÖNT**

**AZ EGÉSZSÉGNAPOK 2019 RENDEZVÉNYRE**

## »Kerékpározzunk a tavaszba«

**Csütörtök, 2019. 4. 18-én**

**Kérékpár Központ Murania - Lendva -  
Göntérháza - Bakonaki-tó, Dobronak  
(20 km)**

### PROGRAM

A kerékpárosok gyülekezője és indulási helye:

**15.30-16.00 Kerékpár Központ Murania, Csente**

**16.15 Lendva, a Trojica vendéglő előtt**

**16.45 Göntérháza, parkolóhely az üzlet előtt**

**17.00-17.30 Dobronak, Bakonaki-tó**

**15.30-16.00 Kerékpár Központ Murania**

- A kockázati tényezők mérése (vérnyomás és viszcerális zsír)

**16.00-18.30 Dobronak, Bakonaki-tó**

- Nordic walking-északi gyaloglás (a gyalogláshoz szükséges botokat a helyszínen biztosítjuk)

- Gyakorlatok a jó közérzetért

- A kockázati tényezők mérése (vérnyomás és viszcerális zsír)

- Társalgás

Eső esetén a rendezvény más időpontban kerül megrendezésre.

**A Murania Kerékpár Központban lehetséges a kerékpárkölcsonzés. Előre kell rezerválni a  
051 631 054 tel. Számon, vagy a klavdija.zalman@nijz.si e-mail címen.**

**Az eseményen mindkét irányba biztosítunk fuvart és a kerékpárok szállítását is.**



**A rendezvényen a biztonságért felelősséget nem vállalunk!  
Az esemény alkohol fogyasztása nélkül zajlik.**