

Südamekuu 2017 üritused Harjumaal

Kohalik omavalitsus	Ürituse nimetus	Toimumise koht	Kuupäev	Kontaktisiku ees- ja perekonnanimi	Telefon	E-post	Koduleht	Lühikirjeldus ürituse kohta
Loksa linn	Joogatreening	Loksa võimla	04.04.2017	Rainer Lapp	5041944	rainer.lapp@loksa.ee	www.loksalinn.ee	Lihtsad joogaharjutused spetsialisti juhendamisel, et ka ise hiljem kodus endale aega võtta, samuti julgustada inimesi tulema edaspidi treeningutesse.
Loksa linn	Lauatennisevõistlused/näidisesinemised	Loksa võimla	08.04.2017	Rainer Lapp	5041944	rainer.lapp@loksa.ee	www.loksalinn.ee	Lauatennis on muutunud viimastel aastatel populaarseks Loksas. Huvilised saavad proovida kätt piirkonna parimatega.
Loksa linn	Tervisepäev	Loksa ujula, Loksa linna lähiümbrus	15.04.2017	Rainer Lapp	5041944	rainer.lapp@loksa.ee	www.loksalinn.ee	Tervisepäeval toimub 10 km kepikõnnimatk. Enne möödavad pereõed vererõhku, veresuhkrut, annavad tervisealast nõu. Kõik tervisepäevast osavõtjad saavad tasuta ujulapääsme.
Loksa linn	Ujumise näidistreening	Loksa ujula	18.04.2017	Rainer Lapp	5041944	rainer.lapp@loksa.ee	www.loksalinn.ee	Ujumise algteadmised, näidistreening. Eesmärk kutsuda inimesi osalema ujumise algõpetuse treeningutes.
Loksa linn	Jüriööjooks	Loksa linn	21.04.2017	Rainer Lapp	5041944	rainer.lapp@loksa.ee	www.loksalinn.ee	Võistkondlik teatejooks Loksa linnas. Võistkonnas on 7 inimest, erinevad võistlusklassid, kõik osalejad saavad auhinna.
Anija vald	Kogupere orienteerumismäng „Tunne Anija valda“	Anija vald	03-28.04.17	Indrek Lillsoo	5114295	indrek.lillsoo@hckehra.ee		Tähistatud punktide leidmine Anija valla territooriumil omale sobival ajal. Selfide tegemine objektide/punktide juures.
Anija vald	Anija valla jüriöö jooks	Kehra	25.04.17	Mihkel Kuuse	55984018	spordimaailm@anija.ee		Jooksuüritus laste ja täiskasvanute võistkondadele. Kogudistants 4 km, lastel 2 km.
Anija vald	Aeroobika	Kehra spordihoone	09.04.17	Angelika Roos	5022143	angelikaroos84@hotmail.com		Mööduka intensiivsusega aeroobikatreening naistele.
Anija vald	Discgolfi algõpetus	Kehra staadion	22.04.17	Rando-Juku Sirkas	56680091	randojuku.sirkas@mail.ee		Discgolfi spordiala tutvustamine ning erinevate visketehnikate tutvustamine. Võistluse läbiviimine.
Anija vald	Jõusaali ABC	Kehra spordihoone	23.04.17	Erkki Klaus	53448192	erkki_2@hotmail.com		Jõutreeningu põhitõdede tutvustamine ning lihtsamate harjutuste praktiseerimine. Eraldi meestele ja naistele.
Viimsi	kepikõnni koolitus	Viimsi alevik	29.04.2017	Siiri Visnapuu	5012517	siiri@energell.ee		Teoreetiline koolitus kepikõnni tehnikast, ühised harjutused ja ühine kõndimine, mis lõppeb ühiste venitusharjutustega.
Viimsi	orienteerumise algõpe	Viimsi alevik	17.04.2017	Siiri Visnapuu	5012517	siiri@energell.ee		Praktiline tegevus loenguga
Viimsi	rattasõit kui terviseport	Viimsi alevik	17.05.2017	Siiri Visnapuu	5012517	siiri@energell.ee		Praktiline tegevus loenguga
Kose vald	Avatud treening: kriya hatha jooga	Kose Kultuurikeskus	13.04.2017	Margit Eerik	6339306	margit@kose.ee	www.kose.ee	Avatud tund eesmärgiga tutvustada kriya hatha joogat

Kose vald	"Paremini ujuma": seliliujumine	Kose Spordimaja ujula	17.04.2017	Margit Eerik	6339306	margit@kose.ee	www.kose.ee	Konsultatsioon täiskasvanutele parema ujumistehnika omandamiseks
Kose vald	"Paremini ujuma": vabaujumine	Kose Spordimaja ujula	19.04.2017	Margit Eerik	6339306	margit@kose.ee	www.kose.ee	Konsultatsioon täiskasvanutele parema ujumistehnika omandamiseks
Kose vald	"Paremini ujuma": rinnuli ujumine	Kose Spordimaja ujula	21.04.2017	Margit Eerik	6339306	margit@kose.ee	www.kose.ee	Konsultatsioon täiskasvanutele parema ujumistehnika omandamiseks
Kose vald	Jüriöö jooks. Toimub ka vererõhu mõõtmine	Palvere	23.04.2017	Margit Eerik	6339306	margit@kose.ee	www.kose.ee	Jüriöö täis liikumist- eesmärk ei ole võistujooksmine, vaid võimalikult palju rahvast koos liikuma saada!
Kuusalu vald	„Tugev treening – tugev süda!“	Kuusalu Spordiklubi	01-30. aprill	Kadri Idavain	53403386	kadri@kuusalu.edu.ee		Uued näidisreeningud: 1) Intensiivne intervalltreening 2) Köht / Selg / Tuhar on tõhus lihastreening 3) Toning 4) Ringtreening 5) Gliding on tõhus funktsionaalne treening.
Jõelähtme	Pinksiturniir	Neeme Rahvamaja	20.apr	Sirje Põllu	51919721	sirje.pollu@joelhatmekultuur.ee	www.joelhatmekultuur.ee	avatud üritus
Jõelähtme	Jüripäeva jooks ja kepikõnd	Neeme Rahvamaja	23.apr	Sirje Põllu	51919721	sirje.pollu@joelhatmekultuur.ee	www.joelhatmekultuur.ee	avatud üritus
Jõelähtme	Jalgrattakross	Loo alevik	26.apr	Väino Haab	5110968	vaino.haab@joelhatme.ee	www.joelhatmekultuur.ee	avatud üritus
Jõelähtme	Tennise avaturniir	Iru Ämma Maja	29.apr	Arno Kannike	5064601	arno.kannike@gmail.com	www.iru.ee	avatud üritus
Jõelähtme	Kogupere rattamatk	Loo alevik	29.apr	Vaino Haab	5110968		www.joelhatmekultuur.ee	avatud üritus