

Klub turistov "MEDICÍNA" Košice
Regionálny úrad verejného zdravotníctva Košice - Poradňa zdravia
Klub turistov mesta Košice (KTMK)



15. októbra 2023 (nedeľa)

usporiadajú tradičnú turistickú akciu

ONKOKARDIO TURISTIKA

35.ročník - jesenná časť

Štart : Čermel' – reštaurácia „U vlka“ ,

9:00 – 10:00 prezentácia, občerstvenie

Trasa akcie: Čermel' –reštaurácia „U vlka“ , po prezentácii a slávnostnom otvorení sa turisti vydajú na trasu smerom na Alpinku.

Cieľ: Alpinka (12:00 až 13:00 hod.), kde sa bude kontrolovať tlak a pulz, cholesterol a iné parametre všetkým odvážnym turistom, ktorí nezablúdia a prekonajú jesennú únavu.

Doprava: najlepšie peši, prípadne sa dajú použiť rôzne kolesa alebo krídla (iba vlastné)

Pozývame všetkých turistov, obyvateľov nášho mesta, ktorí prekonali srdcovo-cievne ochorenie, alebo ktorí sa chcú vyhnúť civilizačným chorobám aktívnym pohybom. Viete koľko váži, akú má hmotnosť Vaša hlava, aké dôležité sú oči ?

Akcia sa uskutoční za každého počasia, ale naplánované je veľmi pekné počasie a pravdepodobne bude možnosť „spaľovania“ tukov. Účastníkom bude meraný krvný tlak a pulz, zásoby tuku . Na otázky účastníkov budú odpovedať lekári a sestričky, ktoré sa zúčastnia našej obľúbenej turistiky.

Zásoby vlastných tukov prosím doneste so sebou,
budete ich mať zmerané a potom sa uvidí, čo s nimi.

V Košiciach dňa 26.sept.2023

tel : 0903 625644



MUDr. Jutka Karol,
predseda KT Medicína