



ХАРЬКОВСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ОБЩЕСТВА КРАСНОГО КРЕСТА УКРАИНЫ



НАПРАВЛЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

ПРОВОДИМ БЕСПЛАТНЫЕ ЗАНЯТИЯ

ЙОГА

КРОССФИТ

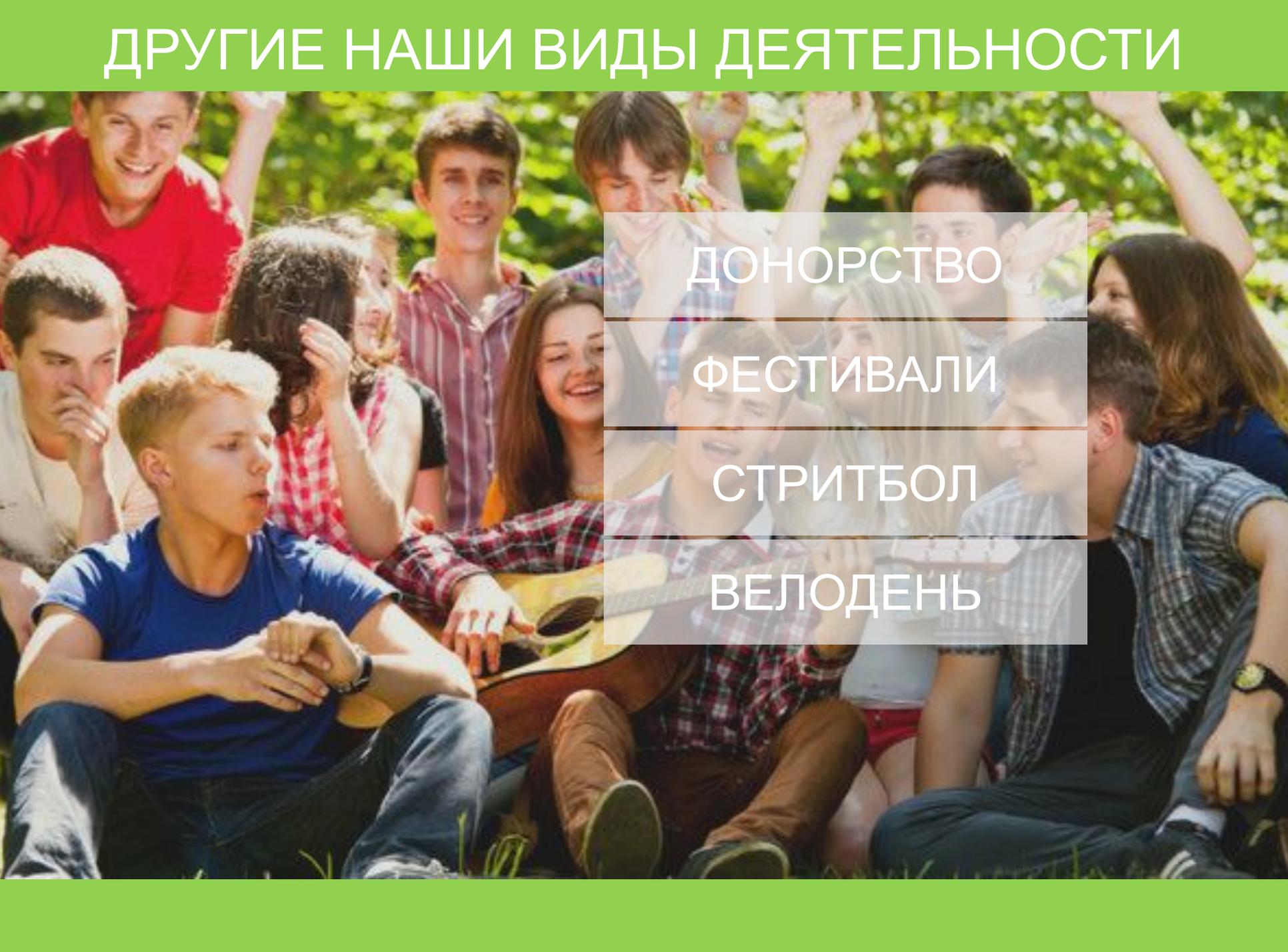
ФИТНЕС

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

МЕДИЦИНА



ДРУГИЕ НАШИ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



ДОНОРСТВО

ФЕСТИВАЛИ

СТРИТБОЛ

ВЕЛОДЕНЬ

Почему йога полезна?

Дыхание обогащает кровь кислородом, ведь во время практики воздух достигает всех уголков легких.

Кроме того, это отличная терапия для лечения астмы и хронического бронхита.

Приглашаем вас на благотворительные занятия по Кундалини йоге.



Чем полезен кроссфит?

- укрепятся мышцы, связки и суставы
- увеличится сила и выносливость
- повысится координация и ловкость
- вырастет амплитуда движений
- улучшится работа сердечнососудистой системы
- станет красивее и стройнее фигура



Чем полезен фитнес?

- снижает риск заболеваний
- развивает физические компоненты
- обеспечивает лучшее здоровье
- снижает уровень холестерина
- способствует укреплению костей, суставов и связок
- обеспечивает оптимальный вес
- повышает уровень энергии
- улучшает ваш сон





Чем полезна легкая атлетика?

- укрепляет организм
- повышает выносливость
- улучшается состояние внутренних органов и систем
- увеличивается работоспособность сердечно-сосудистой системы
- систематические нагрузки способствуют сжиганию калорий
- мышцы становятся подтянутыми и крепкими
- активные движения способствуют улучшению осанки

Занимайтесь легкой атлетикой с нами!





МЫ ОБУЧАЕМ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ:

- 12-часовые курсы первой помощи, по окончании которых вы получаете необходимые знания и международный сертификат
- мастер-классы в ВУЗах, школах
- школы первой помощи
- бесплатные мастер-классы для всех желающих
- опросы среди населения о знаниях первой помощи



Занимайтесь донорством вместе с нами!

Направление деятельности:

- организация коллективной сдачи крови каждый месяц
- лекции, направленные на расширение донорского движения и поддержания здорового образа жизни



В Харькове проводится благотворительный турнир Red Cross Streetball Fest.

В программе:

- турнир 3x3
- конкурс данков
- конкурс трехочковых
- шоу-выступления
- аквагрим



В Харькове в рамках Европейской недели мобильности проводится ежегодный «Осенний велодень».

В 2016 г. в велосипедном заезде приняли участие 2100 человек, среди них были и наши любимые спортивные волонтеры Красного Креста.





МЫ ЗА

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

А ВЫ?