



Eiropas Sporta nedēļa Ventspilī



Foto autors Publicitātes foto

Šogad tā norisināsies no 23. līdz 30. septembrim un šīs sporta nedēļas moto ir– “Kustēties vairāk un kustēties droši”.

Ventspilī, Eiropas Sporta nedēļas ietvaros, tiks piedāvātas daudzpusīgas sporta aktivitātes ikvienam. Aicināsim iedzīvotājus piedalīties velobraucienā, pārgājienā, skriešanas un nūjošanas aktivitātēs, nakts peldēšanā, u.c. Plānoti arī Olimpiskā centra “Ventspils” sporta bāzu un sporta nodarbību atvērto durvju dienu pasākumi, kā arī sporta klubu un sporta skolu nodaļu atklātās sporta nodarbības bērniem kopā ar vecākiem un citas aktivitātes.

Programma:

- **22.septembrī plkst. 12:00** Atvērtā aerobikas nodarbība (dance, balanss, stiepšanās) Dinas Kurčenko vadībā. Iepriekšēja pieteikšanās nav nepieciešama. Norises vieta: OC “Ventspils” Ūdens piedzīvojumu parks, vingrošanas zāle, Lauku iela 5.
- **22.septembrī plkst. 19:30** Atvērtā zumbas nodarbība Inetas Judzikas vadībā. Iepriekšēja pieteikšanās nav nepieciešama. Norises vieta: OC “Ventspils” Ūdens piedzīvojumu parks, vingrošanas zāle, Lauku iela 5.
- **23.septembrī plkst. 08:00–13:00** Atvērto durvju laiks Ūdens piedzīvojumu parka atlētikas zālē. Bezmaksas atlētikas zāles apmeklējums. Norises vieta: Ūdens piedzīvojumu parks, Lauku iela 5.
- **23.septembrī plkst. 12:00–14:00** Atvērto durvju laiks Pārventas sporta kompleksa atlētikas zālē. Bezmaksas atlētikas zāles apmeklējums. Norises vieta: Pārventas sporta halle, Tārgales iela 5b.
- **23.septembrī plkst. 17:00** Diskgolfa sacensības un apmācības iesācējiem. Norises vieta: Diskgolfa laukums, Saules iela 145.
- **23.septembrī plkst. 18:30** Atvērtais funkcionālais treniņš Ievas Enģeles vadībā. Iepriekšēja pieteikšanās nav nepieciešama. Norises vieta: OC “Ventspils” Ūdens piedzīvojumu parks, vingrošanas zāle, Lauku iela 5.
- **23.septembrī plkst. 19:00** OC “Ventspils” atvērtie treniņi kikboksā, funkcionālie treniņi visām vecuma grupām trenera Sergeja Deņisova un Kristīnes Jansones vadībā (vieglatlētikas stadionā). Iepriekšēja pieteikšanās nav nepieciešama. Norises vieta: OC “Ventspils”, Sporta iela 7/9.
- **24.septembrī plkst. 11:00** Ventspils Invalīdu biedrības sporta spēles OC “Ventspils” basketbola halles 3. zālē. Norises vieta: OC “Ventspils”, Sporta iela 7/9.
- **24.septembrī plkst. 11:00** Atvērtā nodarbība veselības vingrošanā (vidējās intensitātes nodarbības kustību koordinācijas attīstīšanai) Ludmilas Spurītes vadībā. Iepriekšēja pieteikšanās nav nepieciešama. Norises vieta: OC “Ventspils” Ūdens piedzīvojumu parks, vingrošanas zāle, Lauku iela 5.
- **24.septembrī plkst. 16:30** OC “Ventspils” atvērtie treniņi kikboksā bērniem trenera Sergeja Deņisova un Kristīnes Jansones vadībā (boksa zālē). Iepriekšēja pieteikšanās nav nepieciešama. Norises vieta: OC “Ventspils”, Sporta iela 7/9.
- **24.septembrī plkst. 17:45** OC “Ventspils” atvērtie treniņi kikboksā pusaudžiem trenera Sergeja Deņisova un Kristīnes Jansones vadībā (boksa zālē). Iepriekšēja pieteikšanās nav nepieciešama. Norises vieta: OC “Ventspils”, Sporta iela 7/9.
- **24.septembrī plkst. 18:00–20:00** Skriešanas un nūjošanas aktivitātes Reņķa dārzā. Iespēja veikt kopējo distanci (1 apla garums ir 1km) pēc saviem ieskatiem, soļojot, skrienot vai nūjojot. Būs pieejami vairāki nūju komplekti nūjošanas aktivitāšu izmēģināšanai. Iepriekšēja pieteikšanās nav nepieciešama. Norises vieta: Reņķa dārzs.
- **24.septembrī plkst. 19:00** OC “Ventspils” atvērtie treniņi kikboksā pieaugušajiem trenera Sergeja Deņisova un Kristīnes Jansones vadībā (boksa zālē). Iepriekšēja pieteikšanās nav nepieciešama. Norises vieta: OC “Ventspils”, Sporta iela 7/9.
- **25.septembrī plkst. 11:00** Atvērtā nodarbība veselības vingrošanā (vidējās intensitātes nodarbības kustību koordinācijas attīstīšanai) Ludmilas Spurītes vadībā. Iepriekšēja pieteikšanās nav nepieciešama. Norises vieta: OC “Ventspils” Ūdens piedzīvojumu parks, vingrošanas zāle, Lauku iela 5.
- **25.septembrī plkst. 17:30** Grūtnieču vingrošana mazajā baseinā Ievas Kāršes vadībā. Bezmaksas iepazīšanās nodarbība. Obligāta iepriekšējā pieteikšanās pa tel. 28287338. Norises vieta: OC “Ventspils” Ūdens piedzīvojumu parks, mazais baseins, Lauku iela 5.
- **26.septembrī plkst. 11:00–15:00** Piejūras pārgājiens (~ 10–11 km). Starta un finiša vieta – Piedzīvojumu parka stāvlaukums. Norises vieta: Piedzīvojumu parka stāvlaukums, Saules iela 141. Pasākuma laikā notiks “Lekcija par veselīgu uzturu”. Maršruta karte.
- **26.septembrī plkst. 16:00** Jogas un elpošanas prakses nodarbība dzīvās mūzikas pavadījumā. Iepriekšēja pieteikšanās pa tālruni 20018006. Norises vieta: Gāliņciema bibliotēka, Kuldīgas iela 138.
- **26.septembrī plkst. 19:00–22:00** “Nakts Peldējums 2026” Ventspils Ūdens piedzīvojumu parka lielajā peldbaseinā. Norises vieta: Ūdens piedzīvojumu parks, Lauku iela 5. Vairāk informācijas par Nakts Peldējumu 2026.
- **27.septembrī plkst. 10:00–12:00** Atvērto durvju laiks Basketbola halles atlētikas zālē. Bezmaksas atlētikas zāles apmeklējums. Norises vieta: OC “Ventspils”, Sporta iela 7/9.
- **28.septembrī plkst. 09:00** Vingrošanas nodarbība senioriem OC “Ventspils” basketbola halles 3. zālē. Nodarbību vada Mārite Strūģe. Iepriekšēja pieteikšanās nav nepieciešama. Norises vieta: OC “Ventspils”, Sporta iela 7/9.
- **28.septembrī plkst. 10:00** Vingrošanas nodarbība cilvēkiem ar īpašām vajadzībām OC “Ventspils” basketbola halles 3. zālē. Nodarbību vada Mārite Strūģe. Iepriekšēja pieteikšanās nav nepieciešama. Norises vieta: OC “Ventspils”, Sporta iela 7/9.
- **28.septembrī plkst. 16:30** OC “Ventspils” atvērtie treniņi kikboksā bērniem trenera Sergeja Deņisova un Kristīnes Jansones vadībā (boksa zālē). Iepriekšēja pieteikšanās nav nepieciešama. Norises vieta: OC “Ventspils”, Sporta iela 7/9.
- **28.septembrī plkst. 17:45** OC “Ventspils” atvērtie treniņi kikboksā pusaudžiem trenera Sergeja Deņisova un Kristīnes Jansones vadībā (boksa zālē). Iepriekšēja pieteikšanās nav nepieciešama. Norises vieta: OC “Ventspils”, Sporta iela 7/9.
- **28.septembrī plkst. 19:00** OC “Ventspils” atvērtie treniņi kikboksā pieaugušajiem trenera Sergeja Deņisova un Kristīnes Jansones vadībā (boksa zālē). Iepriekšēja pieteikšanās nav nepieciešama. Norises vieta: OC “Ventspils”, Sporta iela 7/9.
- **29.septembrī plkst. 18:00** Spēka un izturības sacensības “Trīscīņa” OC “Ventspils” ielu vingrošanas stadionā. Iepriekšēja pieteikšanās nav nepieciešama. Norises vieta: OC “Ventspils”, Sporta iela 7/9.
- **30.septembrī plkst. 17:30–19:00** Velobrauciens pa Ventspils pilsētas veloceliņiem. Starta un finiša vieta – Lielais laukums. Norises vieta: Lielais laukums. Maršruta karte.
- **30.septembrī plkst. 19:00** OC “Ventspils” atvērtie treniņi kikboksā, funkcionālie treniņi visām vecuma grupām trenera Sergeja Deņisova un Kristīnes Jansones vadībā (vieglatlētikas stadionā). Iepriekšēja pieteikšanās nav nepieciešama. Norises vieta: OC “Ventspils”, Sporta iela 7/9.

Visas nedēļas garumā Ventspils sporta klubos un Ventspils Sporta skolas “Spars” nodaļās notiks “Atvērtās sporta nodarbības bērniem kopā ar vecākiem”. Sikāka informācija pie klubu un sporta skolas “Spars” treneriem.

Visi organizētie pasākumi ir pieejami BEZ MAKSAS!

Priecāsimies, ja pēc iespējas vairāk ventspilnieku kopā ar ģimenēm pievienosies nedēļas sporta aktivitātēm, un ceram, ka sportošana kopā kļūs par ikdienas paradumu!

Pasākumi- “Skriešanas un nūjošanas aktivitātes Reņķa dārzā” un “Piejūras pārgājiens”- tiek finansēts no Eiropas Sociālā fonda Plus projektaNr. 4.1.2.2/1/24/I/005 “Pasākumu īstenošana

Ventspils valstspilsētā vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei” budžeta līdzekļiem. Projektu īsteno Ventspils valstspilsētas pašvaldība. Visi projekta ietvaros organizētie pasākumi ir bez maksas.

