



Jutranja vadba tudi ob sobotah

SEŽANA - V parku Stari grad v Sežani poteka od ponedeljka do petka med 7.30 in 8. uro brezplačna vadba, ki jo organizira Društvo Šola zdravja. Jutranja telovadba po metodi 1000 gibov, ki jo je osnoval idejni vodja in ustanovitelj projekta dr. Nikolay Grishin, je namenjena širjenju jutranje telesne vadbe na prostem. Slovensko Društvo Šola zdravja pa ima od leta 2011 status društva, ki deluje v javnem interesu na področju športa. Tudi med sežanskimi telovadci so prepoznavni znak majčke oranžne barve. Pred kratkim pa so pričeli z vadbo tudi ob sobotah, le da se polurna telovadba na prostem prične ob 8. uri. K brezplačni jutranji (sobotni) telovadbi so vabljene tudi druge skupine prebivalstva (ne le upokoјenci), ki čez teden zaradi službenih obveznosti ne utegnejo telovaditi. Ob sežanskem občinskem prazniku bodo v soboto, 25. avgusta, ob 15. uri telovadbo predstavili v parku Stari grad. Več informacij: **Drago Mali** (tel. 041 249 337). (ok)
Foto: Olga Knez

GORIŠKA, 7.8.2018, št. 8, let XVII, str. 2