

GLASILO

MESTNA ČETRTR IVAN CANKAR

TELOVADBA PO »METODI 1000 GIBOV«

V sklopu aktivnosti za oživitev mariborske male tržnice je v začetku maja 2018 na Kidričevem trgu začela delovati skupina za jutranjo telovadbo na prostem. Deluje v okviru vseslovenskega projekta Šola zdravja. Idejni vodja in ustanovitelj projekta je dr. Nikolaj Grishin, ki je zasnoval tudi vaje, ki jih izvajamo po »metodi 1000 gibov«. V Mariboru je v projekt vključenih že 5 skupin (Koroška vrata, Razvanje, Tabor, Tezno in Kidričev trg), v Sloveniji pa 140 skupin s 3000 registriranimi člani.

Telovadimo vsako jutro, od ponedeljka do petka ob 8. uri, v parku ob igralih na Kidričevem trgu, ne glede na vreme in letni čas. Naš razpoznavni znak je oranžna barva športnih majic. Ker telovadbo vodijo usposobljeni prostovoljci, so vaje brezplačne. Skupino Kidričev trg vodi Jožica Drevenšek, v njeni odsotnosti pa tudi druge usposobljene članice. Namen šole zdravja je zagotoviti posameznikom čim bolj vitalno in zdravo življenje. Telovadba ni zahtevna, vaje so preproste in primerne za vsakogar. Izvajajo se stoje in zanje ni potrebna posebna športna oprema. V tridesetih minutah se razgibajo vsi sklepi in mišične skupine, doseže se boljša gibljivost, ravnotežje in okretnost telesa.

Postopoma se zmanjšajo tudi morebitne bolečine.

Zaradi gibanja, prijetnega vzdušja, naravnega okolja in druženja se izboljša fizično in psihično stanje posameznika, zmanjša občutek osamljenosti, povečuje se socialna mreža in sklepajo nova poznanstva in prijateljstva. Zato se lahko pridruži vsak, ki čuti, da bi bilo gibanje in tovrstno druženje zanj koristno.

Besedilo in fotografija: Veronika Korošec

