

# Društvo Šola zdravja prebujata telo in duha

Redna vadba je nekaj, kar potrebujemo vsi – mladi in stari. Metoda 1000 gibov Nikolaya Grishina, ki jo zdaj izvaja že tri tisoč članov Društva Šole zdravja, skrbi za vsakdanje razgibavanje sklepov in mišic celega telesa.

Po ogrevanju se začnejo vaje za roke in ramenski obroč – najprej razgibamo dlani in zapestja, potem so na vrsti vaje za roke in ramena. Vaje za vrat se izvajajo počasi, saj ima veliko ljudi zaradi slabe drža težave z vratnimi vretenci. Sledijo vaje za trup in noge, za zaključek pa se razmignajo se stopala. Vsak dela po svojih zmožnostih, ki se ob redni vadbi izboljšujejo iz dneva v dan. Tisti, ki živijo blizu obale, se sprostitjo s hojo v morju. Ko se obvezne vaje končajo, pride na vrsto hvalnica lastnemu telesu, ki nam tako dobro služi, in tudi hvalnica novemu dnevu, v katerega vstopamo vedno dobre volje. Saj veste, dobra volja je najboljša! Ob vsakodnevnem jutranjem izhodu imamo priliko, da sledimo menjavi letnih časov in spremembam v naravi. Metoda 1000 gibov se izvaja vse delovne dni v tednu, ne glede na vreme, a vedno zjutraj, ob dogovorjeni uri. Po vadbi pride na vrsto vsakodnevno druženje ob kavici ali kar tako, da se izmenjajo novi recepti ali šale.

V Društvu Šola zdravja je trenutno aktivnih 3800 članov. Med njimi je več žensk, a se število moških vztrajno večja. Nekoč so se v društvo

Foto: Juš Mihelčič



vključevali večinoma upokojenci, danes pa se povprečna starost članstva niža na račun še delovno aktivnih članov. Neposreden stik z naravo, dostopna letna članarina (ki znaša le 20 evrov), vsakodnevna vadba v neposredni bližini doma, prijazna družba in stalno izobraževanje prostovoljcev - vaditeljev so razlogi, ki prepričajo v dober namen in smoter društva.

Društvo Šola zdravja vas vabi v svoje vrste in če greste kdaj mimo društvene v oranžnih opravih, ki kje na zelenici telovadi, se ji pridružite in poskusite potelovaditi še vi. Včasih je ta prvi korak dovolj, da se odprete nečemu novemu, kar še niste poznali.

Tudi v Beli krajini deluje devet skupin Šole zdravja, v vseh treh občinah. Pridružili so se

nam tudi sosedi iz Pribanjcev s Hrvaške. Dobri zglede vlečejo, mar ne? Poskusiti ni greh, lahko doživite nekaj novega, naredite nekaj za sebe, se družite s pozitivnimi ljudmi. Ko ugotovite, ali je to primerno za vas, se včlanite v društvo. Dobrodošli vsi. Vsak trenutek je lahko nov začetek.

Mimi Šegina in Mira Novak

**BELOKRANJEC**

M 041 614 915

[andreja.milavec@siol.net](mailto:andreja.milavec@siol.net)