



DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA obvešča

Anketa Društva Šola zdravja 2022

Dragi člani in članice!

Do zdaj smo dobili 582 izpolnjenih vprašalnikov, največ odgovorov je prišlo iz Osrednjeslovenske regije.

Pogrešamo odgovore članov iz Koroške regije, Prekmurja, Savinjske regije, Zasavja, Primorsko-Notranjske in Goriške.

Veseli bomo odgovorov tudi drugih članov, ki še niso izpolnili vprašalnika, ne glede na regijo od kod prihajajo.

Hvala za vaš čas!

Povezava do ankete je tukaj:

[IZPOLNITE ANKETO](#)



Zdrava hrbtenica - posnetek predavanja

ZDRAVA HRBTENICA

Z VAJAMI PROTI BOLEČINAM V
KRIŽU



Za vse tiste, ki ste prejšnji teden zamudili Zoom predavanje kineziologa Simona Jurmića: **Zdrava hrbtenica – z vajami proti bolečinam v križu**, lahko pogledate posnetek predavanja na naši spletni strani:

<https://solazdravja.com/2022/02/19/zdrava-hrbtenica-posnetek-predavanja/>



Ponovno "Dihamo z naravo"



DIHAMO Z NARAVO

STROKOVNO VODENI TEDENSKI
SPREHODI V NARAVI Z DIHALNIMI IN
SPROSTILNIMI VAJAMI



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

**Medgeneracijska vodena vadba
DIHAMO Z NARAVO,
med katero se udeleženci čustveno razbremenijo,
izboljšajo gibljivost hrbtenice in imunski sistem,**

bo od 1. marca 2022

enkrat tedensko na 20 lokacijah po vsej Sloveniji.

Več o lokacijah na [tej povezavi](#).



Nasveti dr. Grishina

Pomoč srcu, pljučem, jetrom in želodcu

8. Vaja "Glavo v levo – v desno stran"



- Misli dr. Grishina o nastajanju bolezni srca in ožilja

- Telesna "močvirja"

- Pravila sprostitve telesnih križišč
- Prikaz 3. križišča

- 8. Globinska mišična proga - potek vlaka

Podrobno o tem preberite [TUKAJ](#).