

<https://www.semic.si/objava/673423>

1 / 1

## VABLJENI NA JUTRANJO TELOVADBO OB IGRI "ČLOVEK RAZGIBAJ SE"

Vabimo vas **na jutranjo** telovadbo ob igri "**Človek razgibaj se**", ki bo v **petek, 9. 9. 2022, ob 7.30** pred Kulturnim centrom Semič.

Udeleženke Šole zdravja Semič bodo po jutranji telovadbi še dodatno poskrbele ob igri **»Človek razgibaj se«** za gibanje, skupinsko igro in koordinacijo telesnih gibov in ohranjanje telesne pripravljenosti za gibanje brez avtomobila.

Jutranja telovadba ob 1000 gibih je lahko še bolj zanimiva, če vanjo vključimo še veliko kocko in figure za skupinsko igro Človek razgibaj se. Igra je v osnovnem konceptu podobna igri Človek ne jezi se in so ji dodana polja z nalogami iz področja telesne dejavnosti. Za dobro opravljeno nalogo je posameznik nagrajen (preskoči polje, meče še enkrat...). Cilj igre je med zabavo in druženjem razgibati telo in prvi končati pot z vsemi štirimi figurami. Kot nalašč, da dobro nagovori in ogreje udeležence. Hkrati pa jih spodbuja: »Vsak dan se gibaj čim več!«, »Bodi telesno dejaven in uživaj v zdravju!«, »Gibanje v naravi in/ali družbi je za zdravje boljše!«...

Ta dan so na jutranjo vajo še posebej dobrodošli vsi zainteresirani občani.

#trajnostnamobilnost, #evropskitedenmobilnosti, #samo1planet, #care4climate, #sptm



### ČLOVEK RAZGIBAJ SE

Jutranja telovadba ob 1000 gibih je lahko še bolj zanimiva, če vanjo vključimo še veliko kocko in figure za skupinsko igro Človek razgibaj se. Pridružite se nam.

KDAJ? **petek, 9. september, ob 7.30**  
KJE? **pred Kulturnim centrom Semič**

Organizator: Šola zdravja Semič



Človek razgibaj se

Dokumenti, priloge