



Vabljeni na telovadbo »1000 gibov« na prostem in na Zoom platformi

Nada Galijaš

Društvo Sola zdravja vabi na brezplačno jutranjo telovadbo »1000 gibov« na prostem povsod po Sloveniji, saj je gibanje na svežem zraku med pomembnimi dejavniki, ki krepijo naše zdravje.

Kje in kdaj začenjajo, lahko preverite na njihovi spletni strani, kjer poiščete skupino, ki je najbližja vašemu domu. Telovadba je primerna tako za moške in ženske kot za otroke.

Če slučajno kdaj ne morete na telovadbo v živo, Društvo Šola zdravja nadaljuje z vadbo »1000 gibov« na Zoom platformi tudi v letu 2023. **Telovadba preko Zooma se je začela 3. januarja in se konča 31. marca 2023.**

Tokrat vas vabijo na telovadbo vsak delavnik od 8.–9. ure. Prvih 30 minut bodo vaje »1000 gibov«, naslednjih 30 minut pa vas vabijo na dodatne vaje za moč!

Vaje bo izvajal strokovni kader Društva Šola zdravja: Eva Jeza, mag. kineziologije, Andraž Purger, prof. športne vzgoje, in Simon Jurmič, dipl. kineziolog.

Povezavo lahko dobite na spletni strani društva in v njihovem Napovedniku. Vsak dan bo ista povezava, saj je za zdravje vseh boljše gibati kjerkoli kot nikjer in nikoli!

