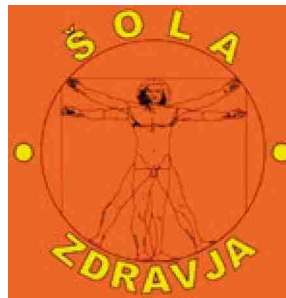




Vabljeni na telovadbo **»1000 gibov«** na prostem in po Zoom platformi



 **NEDA GALIJAS**

Društvo Šola 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 morda kdaj ne morete na telovadbo v živo, tudi v letu 2023 Društvo Šola zdravja nadaljuje z vadbo **»1000 gibov«** po Zoom platformi.

S telovadbo po Zoomu začnejo 3. januarja in končajo 31. marca 2023.

Tokrat vas vabijo na telovadbo **vsak delavnik od 8. do 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:

<https://us02web.zoom.us/j/87460512935?pwd=Syt3QWhNODBhL0FRSi9wS1FPQU9Cdz09>

Saj je za zdravje vseh boljše gibati kjerkoli kot nikjer in nikoli!