



Virtualna vadba s Šola zdravja

REDNA telovadba na svežem zraku pomaga k ohranitvi in izboljšanju zdravja, zato **društvo Šola zdravja** že nekaj let prireja brezplačne jutranje vadbe na prostem

na različnih lokacijah po Sloveniji. Omogočajo pa tudi brezplačno virtualno vodeno vadbo, ki je dobrodošla zlasti tistim, ki ne želijo v zimskem času telovaditi na prostem. Vse **do 31. marca** si lahko vsak delovni dan razgibate telo z enurno vodeno vadbo prek računalnika ali pametnega telefona. Telovadba je preprosta, vsak jo izvaja po svojih zmoglostih, začne se ob 8. uri. Povezavo najdete na spletni strani: <https://solazdravja.com>

