


<https://www.lokalno.si/2023/03/26/273440/zgodba/10...>

1 / 1

10 let vadb "1000 gibov" v Črnomlju in Beli krajini

Komentiraj  Natisni  Objavi  Objavi

26.3.2023 | 10:45

Pisalo se je leto 2013, ko je na pobudo zagnane članice **Društva šola zdravja** Lidije Malešič Črnomelj obiskal Dr. Nikolay Grishin, eden izmed ustanoviteljev **Društva šola zdravja** in utemeljitev **jutranje telovadbe »1000 gibov«**. Udeleženi so predstavili zgodbo društva in brezplačno vadbo »1000 gibov« - skupek stoječih vaj, s katerimi je moč razgibati celo telo, vse od dlani do stopal.

Obisk dr. Grishina ter pobuda gospe Malešič sta zanetila iskrico novih telovadnih začetkov in že takoj naslednji dan po uvodnem srečanju, 23. marca 2013, so se na Gričku, ob komaj 2 stopinje Celzija, zbrale prve vadeče. 14 občank, ki so ob gospe Malešič poskusile z vadbo in tako vstopile v novo jutranjo rutino. »Led je bil prebit, vse ostalo pa je postala lepa zgodovina«, kot iskriko pravi član skupine iz Metlike, Juš Mihelič.

Njihovi nadobudni začetki vsakodnevnih jutranjih srečanj ob telovadbi »1000 gibov« so kmalu »prebudili« skoraj celo Belo Krajino. Kmalu so namreč nastale skupine **Šole zdravja** v Kanižarici, Dragatušu, Gradcu, Butoraju, Podzemlju, Metiki, Suhorju, Radovici, Semiču in celo v Pribanjcih na Hrvaškem.

V 10. letih so belokranjske skupine postale neprecenljiv navdih širjenja dobre volje, predvsem pa zdravih gibalnih navad v svojem lokalnem okolju. Kot pravi Lidija Malešič, so v Črnomlju začeli kot 53. skupina **Šole zdravja**, danes pa jih po Sloveniji lahko preštejemo že 251. In številka še raste, saj omenjena **jutranja telovadba »1000 gibov«** postaja vse bolj priljubljena. Ustrezna je za vse generacije, v največjem številu pa se je udeležujejo starejši.

10. let vsakodnevnih skupnih jutranjih srečanj, ki jim krepijo telo in duha, saj se po telovadbi pogosto družijo, bodo tudi proslavili. Kot pravijo, s kavo po vadbi in manjšo pogostitvijo. Aprila ali maja, ko bo vreme stabilno, pa imajo v načrtu tudi skupni izlet. Z vlakom bodo šli v Ljubljano, z ladjico po Ljubljani pravijo, pa tudi na Ljubljanski grad in še kam.

Seveda pa se uspešna, povezovalna, športna zgodba belokranjskih skupin **Društva šola zdravja** nadaljuje. Vsak dan potekajo brezplačne jutranje vadbe (izjema so nedelje in prazniki), nekatere se začnejo ob 7.30, druge ob 8.00 uri, ki se jih lahko udeleži vsakdo. Le superge in udobna oblačila potrebujete.

Na obisk jutranjih vadb še posebej spodbujajo moške, saj si želijo, da bi bile skupine raznolike in da bi lahko tudi moški spoznali kako koristna je lahko vsakodnevna telovadba.

Vadeče skupine na prostem, boste prepoznali po oranžnih oblačilih društva. Na spletni strani www.solazdravja.com pa boste našli kontakte in lokacije vadečih skupin v vašem lokalnem okolju.

Naj tudi vaša jutra okrepijo vaš dan. Aktivno, zdravo in v dobri družbi.

In na še mnoga leta povezovalnih jutranjih vadb **Šole zdravja**, ki bodo navdih še mnogim.

Zapisa Ana Pirih

