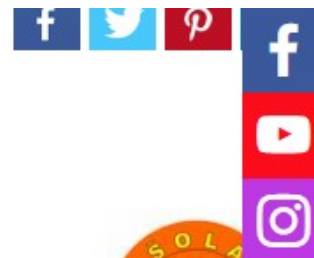


<https://www.kobilje.si/objava/738131>

1 / 2



»JUTRANJA VADBA 1000 GIBOV«

6. 3. 2023 3

S PRIJATELJI IN SOSEDI NA VSAKODNEVNO TELOVADBO

Društvo šola zdravja vabi prostovoljke, prostovoljce in vse, ki želite imeli brezplačno »jutranjo telovadbo 1000 gibov« tudi v vaši občini, da se javite organizatorjem vadb na info@solazdravja.si ali na telefon 059 932 066.

 [šolazdravja.png](#)

V kolikor se vas bo zbralo dovolj zainteresiranih bodo organizirali poskusne vadbe v vašem kraju in tako spodbudili vaše lokalno okolje k rekreaciji, ki postaja vse bolj priljubljena med starejšimi. Vadi jo namreč že več kot 4.000 članov društva, na več kot 250 lokacijah po Sloveniji.

»Jutranja vadba 1000 gibov« poteka na prostem, v parkih, na zelenicah in igriščih. Vsako jutro ob 7.30 ali 8.00 uri zjutraj se vadeči zberejo na 30-minutni vadbi, sestavljeni iz stoječih vaj, s katerimi lahko razgibate in ogrejete celo telo, od dlani do stopal. Vadba je primerna za vse generacije, vsak si jo prilagodi glede na svoje zmožnosti. Vse kar potrebujete so udobna oblačila in superge.

Društvo šola zdravja je humanitarna organizacija, ki skrbi za promocijo gibanja za zdravje. Je društvo v javnem interesu. Njihov projekt »Jutranja telovadba 1000 gibov« podpirajo: Ministrstvo za zdravje, FIHO – fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij, Fundacija za šport, Športna unija Slovenije in 31 občin. Uspešno spodbujanje prebivalstva h gibanju so prepoznali tudi pri Mednarodnem združenju za šport in kulturo (ISCA), ki so **Društvo šola zdravja** in njihov projekt »jutranja telovadba 1000 gibov« izbrali kot primer dobre prakse, ki ga prikazujejo na mednarodnem področju.

Vljudno vabljeni tudi na obisk spletne strani www.solazdravja.com, kjer boste našli podrobne informacije.

Zapisa Ana Pirih

Dokumenti, priloge



DŽZ - S prijatelji na telovadbo 2023

Velikost datoteke: 53 KB

Fotogalerija



<https://www.kobilje.si/objava/738131>

2 / 2

