



## S PRIJATELJI IN SOSEDI NA VSAKODNEVNO TELOVADBO

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

V kolikor se vas bo zbralo dovolj zainteresiranih bodo organizirali poskusne vadb 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](http://www.solazdravja.com), kjer boste našli podrobne informacije.

Ana Pirih 

