



S prijatelji in sosedi na vsakodnevno **telovadbo**

Društvo Šola zdravja vabi prostovoljce in vse, ki želite imeti brezplačno **jutranjo telovadbo 1000 gibov** tudi v svoji občini, da se javite organizatorjem vadb.

Ana Pirih

Organizatorji so dosegljivi na elektronskem naslovu info@solazdravja.si ali po telefonu 059 932 066. Če se vas bo zbralo dovolj, bodo organizirali poskusne vadb v vašem kraju in tako spodbudili vaše lokalno okolje k rekreaciji, ki postaja vse bolj priljubljena med starejšimi. Vadi namreč že več kot štiri tisoč 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. 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 športni copati. **Društvo šola zdravja** je humanitarna organizacija, ki skrbi za promocijo gibanja



Jutranja vadba **1000 gibov** FOTO: ARHIV **DRUŠTVA ŠOLA ZDRAVJA**

za zdravje. 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, 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.