

Šola zdravja v Mariboru

TV SLOVENIJA 1, 30. 3. 2023, DOBRO JUTRO, 7:21

KATJA TREER (voditeljica)

Danes je dan sprehodov po parkih in Andrej ta dan obeležuje v mariborskem mestnem parku. Na začetku oddaje je že namignil, da ga to jutro v parku čaka tudi nekaj aktivnosti, pa pogledajmo, ali je svoje napovedi tudi že uresničil. Andrej, dobro jutro znova. A že telovadiš?

ANDREJ GERŽINA (novinar)

Dobro jutro Katja! Ja, pridružil sem se Šoli zdravja, ki v Sloveniji združuje kar 5.000 članov, ki vsako jutro pridno telovadi in začne s takšno pozitivno vibracijo dan. Erika Rajšp, dobro jutro, pozdravljeni!

ERIKA RAJŠP (vodja Šole zdravja)

Dobro jutro, pozdravljeni!

ANDREJ GERŽINA (novinar)

Ja, pridni ste vsako jutro, vidim.

ERIKA RAJŠP (vodja Šole zdravja)

Vsako jutro, vsak delovnik telovadimo - 1000 gibov po priročniku dr. Grishina, ki je pripeljal to telovadbo v Slovenijo, za kar smo mu seveda hvaležni. Cela Slovenija mu je lahko hvaležna, ker gibanje pomeni življenje in vsak trenutek je lahko nov začetek, zato je samo stvar odločitve, da se odločiš, zjutraj vstaneš, greš v naravo, se pridružiš naši vadbi, dobro voljo prideš, se lepo pozdravimo, izvajamo gibe in potem lepo zaključimo z meditacijo. Zaključimo tudi s kako pesmico. Vse skupine skoraj imajo himno svojo. V Mariboru imate osem skupin, katerim se lahko priključite. Telovadimo ob pol osmih, oziroma osmih zjutraj in to bi bilo vse.

ANDREJ GERŽINA (novinar)

Kakšna, kakšna družba je to, Šola zdravja?

ERIKA RAJŠP (vodja Šole zdravja)

To, družabna, družba je zelo dobra, to so prijetni ljudje, ki skrbijo za svoje zdravje gibanje, in delujemo tudi medgeneracijsko. Moramo vedeti, da gibanje v mladosti je naložba za gibalno in zdravo starost.

ANDREJ GERŽINA (novinar)

Gibanje je izjemno pomembno.

ERIKA RAJŠP (vodja Šole zdravja)

Tako.

ANDREJ GERŽINA (novinar)

Tudi ko postanemo malo starejši, je potrebno vadbo ohraniti, telo imeti pripravljeno skozi vso leto.

ERIKA RAJŠP (vodja Šole zdravja)

Tako, tako. Zato tudi nas ne zmoti niti, dež, niti veter, niti mraz. smo vedno na zunaj, če dežuje zelo pa se tudi pomaknemo v kake nadstreške, oziroma kake dvorane, kjer spet, vadba ne odpade. Skozi vse leto traja vadba vsak dan, razen praznike in sobote in nedelje.

ANDREJ GERŽINA (novinar)

Kakšne vaje vse tukaj počnete? Vidim, da se ene vaje za križ, za noge, za roke, so tudi kakšne vaje za moč, za dihanje?

Trajanje: 07:00

2 / 2

ERIKA RAJŠP (vodja **Šole zdravja**)

Delamo tudi, razgibamo celo telo od glave do pet med vajami tukaj. Delamo, pa tudi za moč, to so posebne vaje s trakovi, v tem priročniku jih imamo in dela, seveda pri vsaki vaji, ko zaključimo cikel vaj je dihanje. In dihati moramo seveda s prepono, vdih-izdih in to je po vsakem ciklu vaj izvedemo. Imate pa v Mariboru tudi, trenutno poteka projekt Dihajmo z naravo, vsako sredo v Betnavi, 17:30 za Mariborčane, ni samo za **Šolo zdravja**.

ANDREJ GERŽINA (novinar)

5.000 ljudi sem na začetku dejal, približno se v Sloveniji družijo in zjutraj aktivno telovadi. Kar dober razvoj **Šole zdravja** v teh 10 plus letih.

ERIKA RAJŠP (vodja **Šole zdravja**)

Vsekakor je dober razvoj. 10, 15 let so že. V Mariboru imamo že 13 let eno skupino, letos praznuje ena skupina 10 let, lani smo priključili še dve novi skupini, tako da okoli 500 ljudi je skupaj v Mariboru, telovadi. In res je, ljudje, ki se priključijo, spoznajo, pridejo v dobro družbo, se socializirajo tudi bolj, dobijo prijatelje in seveda, da tudi z vadbo naredijo nekaj za svoje zdravje in gibanje.

ANDREJ GERŽINA (novinar)

Najlepša hvala gospa Erika in hvala vsem vam, ki ste prišli danes v mariborski mestni park. Dobro gibanje želim!