

# Zaznamovanju svetovnega dneva ledvic se je pridružila tudi **Šola zdravja**

**RADIO SLOVENSKE GORICE**, 13. 03. 2023, **NOVICE**, 14:18

**MOJCA VRČKO** (voditeljica)

Pretekli teden se je zaznamovanju svetovnega dneva ledvic pridružilo tudi **društvo Šola zdravja**, ki je najbolj poznano po vadbi **1000 gibov**. Slogan letošnjega dneva ledvic je namreč bil Gremo vsi ven za zdrave ledvice, dušo in telo. In prav vadba v naravi je tisto, kar poudarjajo v društvu, da je zelo pomembna. Poleg tega zagovarjajo vadbo v jutranjih urah. Podrobneje o vadbi **1000 gibov**, o tem, zakaj vadba zjutraj in skupinah na našem območju pa predsednica društva **Zdenka Katkič**.

**ZDENKA KATKIČ** (predsednica **društva Šola zdravja**)

Naš projekt že več let sofinancira Ministrstvo za zdravje s ciljem, da širimo to našo **jutranjo telovadbo**, ker pravzaprav naša vizija in cilj je, da bi to **jutranjo telovadbo** pripeljali v vsak kraj, vsako vas, vsako naselje, da bi ljudje imeli res možnost, da bi v skupini zjutraj razgibali svoje telo. Da vsaj 30 minut na dan nekaj naredijo za svoje zdravje. Naša vadba oziroma vaje je sestavil zdravnik dr. Nikolaj Grišin in on nekak ima to, da zjutraj se zbudimo trdi in zjutraj je najbolj pomembno, da razgibamo telo. V večernih urah je boljše, da delamo vaje, kjer se sproščamo, dihamo, umirimo. Zjutraj pa je treba zelo aktivirati, da ga je treba zagnati. In sploh od zunaj recimo, ko smo na zraku, ne, da se še nadihamo, predihamo, to je najbolj pomembno.

**MOJCA VRČKO** (voditeljica)

Če pogledava tukaj naše območje, recimo Podravje, morda tudi tam začetek Prekmurja, tudi tukaj je nekaj skupin, kajne?

**ZDENKA KATKIČ** (predsednica **društva Šola zdravja**)

Tukaj je zelo bogato, sploh okolica Ptuja je najprej začela. Recimo na Ptuju jih imamo pet, v Rušah štiri skupine, v Slovenski Bistrici dve, Kidričevo tri, Hoče Slivnica tri skupine, Hajdina tri, Duplek dve. Tako da kar, Miklavž na Dravskem polju dve. In zelo lepe skupine so, tudi povprečno imajo veliko število udeležencev, okrog 20, 30 na skupino. Tako da zelo dobro nam gre. Najtežje nam je zdaj še v Prekmurju. Tam nam gre bolj počasi. Tako da recimo v Občini Črenšovci imamo zdaj tri skupine, pa Beltinci, Odranci, Radenci. Tako da smo počasi začeli.

**MOJCA VRČKO** (voditeljica)

Brezplačne jutranje vadbe **1000 gibov** potekajo na že več kot 250 lokacijah po Sloveniji. Ob sedmih in 30 minut, nekatere vadbe pa ob 8. uri zjutraj. Do konca marca se lahko pridružite tudi vadbam preko spleta, ki prav tako potekajo brezplačno na aplikaciji Zoom. V 30-minutni vadbi stoječih položajev boste lahko razgibali celotno telo od dlani do stopal.