

1000 gibov za zdravje

RADIO PRLEK, 10.4.2023, **LOKALNI UTRIP**, 17:13

VODITELJICA

Zdravemu načinu življenja posvečajo veliko pozornosti in časa na Razkrižju. Skoraj vsak dan pod strokovnim vodstvom Marije Kelenc, voditeljice **Šole zdravja** v športnem centru Zavirje sledijo cilju **1000 gibov** za zdravje.

BOJAN RAJK (novinar)

7. aprila obeležujemo svetovni dan zdravja. Za zdravje pa skrbijo ne samo na svetovni dan, ampak tako čez celo leto skozi različne projekte, tako kot bo dejala moje sogovornice Marija Kelenc, voditeljica **šole zdravja**. **1000 gibov** ste poimenovali tudi enega izmed projektov. V nadaljevanju najinega pogovora..Najprej koliko so vas je zbralo in zakaj torej?

MARIJA KELENC (voditeljica Šole zdravje)

Ja zberejo se nas po 20- 30 , po skupinah smo, po različnih vaseh. Skupine imamo na Melincih, Črenšovcih, Dolnja Bistrica, Gornja Bistrica. Začenjamo z Razkrižjem, začenjamo z Lendavo. Začenjamo v Beltincih, tako, da se skupine v Pomurju precej širijo. Tudi v Radencih imamo na novo skupino. Pogovarjamo se tudi v Gornji Radgoni. Tako da skupine se ustanavljajo po tekočem traku. Tako da če pogledamo semafor na **šoli zdravja** Slovenije, do zdaj je bilo Prekmurje, sivo obarvano. Zdaj pa vsak dan več oranžne barve.

BOJAN RAJK (novinar)

In ta oranžna barva prinaša torej korak po korak, **1000 gibov** do zdravja.

MARIJA KELENC (voditeljica Šole zdravje)

1000 gibov res prinaša zdravje. Vsak dan telovadimo ob 8. uri po metodi dr. Grishina. To je ruski zdravnik ki nas je sicer zdajle zapustil, je šel nazaj v Rusijo. Deloval je 20 let v Sloveniji in razširil to telovadbo **1000 gibov** po vsej Sloveniji. V 91 občinah smo prisotni. 254 skupin je aktivnih in telovadijo vsak dan, to je več kot 5000 ljudi vsako jutro.

BOJAN RAJK (novinar)

V tem trenutku se zbirate pri Ivanovem izviru na Razkrižju. Kdo vse?

MARIJA KELENC (voditeljica Šole zdravje)

Ja, telovadba **1000 gibov** je namenjeno vsem. Res pa je, da naj bi bila to jutranja vadba, ker ima poseben zdravilni učinek na telo. Zato predvsem starejši hodijo na to vadbo. Tudi mlajši pridejo ob priložnostih, ampak v manjši meri, tako da se začnemo truditi tudi, da približamo to telovadbo tistim, ki hodijo v službe. Nekako kombiniramo **1000 gibov** in telovadbo za moč. Poleg tega imamo pa še 1 dodatni projekt, to je Dihamo z naravo ki tega pa izvajamo 1 tedensko. In je namenjena pač ljudem, ki hodijo v službo, so utrujeni, ne sporočiti, ne razgibani. Da jim vsaj 1 na teden malo umirimo um, duha in telo.

BOJAN RAJK (novinar)

In tako tudi na Svetovni dan zdravja. Dejali ste 1 na teden se dobivate, v katerih dnevih in ob kateri uri?

MARIJA KELENC (voditeljica Šole zdravje)

Dihamo z naravo se dobivamo pri Ivanovem izviru ob sobotah ob 8. uri. **1000 gibov** po vsak dan.

BOJAN RAJK (novinar)

Torej če vam čas dopušča pridite in naredite 1 korak, 1 gib za svoje zdravje, tudi tukaj na Razkrižju. Hvala lepa za povedano.

MARIJA KELENC (voditeljica Šole zdravje)

Ja hvala lepa vam, vsi vabljeni v čim večjem številu, ker **1000 gibov** je res zdravje.

Trajanje: 03:00

2 / 2
