

06. 04. 2023

DOBRO JUTRO S ŠOLO ZDRAVJA V STRUNJANU

Vsako jutro (razen ob nedeljah in praznikih) se na številnih lokacijah po Sloveniji in tudi v slovenski Istri, v organizaciji telovadne skupine **Društva šola zdravja** izvaja vedno bolj priljubljena brezplačna jutranja vadba po metodi »**1000 gibov**«.

SKUPINA

ŠOLA ZDRAVJA

STRUNJAN

TELOVADBA



Deli novico s tvojimi prijatelji



V času 30 minut, udeleženci v skupku stoječih vaj razgibajo celo telo. Poskrbijo pa tudi za dobro voljo, saj jim druženje v skupini in včasih tudi kavica, ki sledi po vadbi, zelo dobro deneta. Brezplačne jutranje vadbne po metodi »**1000 gibov**« potekajo na prostem. Te potekajo ob 7.30, nekatere pa ob 8.00 uri zjutraj. Na Obali je že nekaj delujočih vadečih skupin **Šole zdravja**, ki se jim lahko pridruži kdorkoli. Vadbe so namreč primerne za vse, vsak vadi po svojih zmožnostih.

<https://obalaplus.si/dobro-jutro-s-solo-zdravja-v-...>

2 / 2

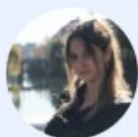
Tudi stik z naravo, oziroma svežim zrakom ob zgodnjem jutru, krepi psihično in fizično počutje in to vedno znova spoznavajo tudi novi in novi vadeči, ki se pridružujejo vadbam.

Vadeči poročajo o izboljšanju gibljivosti, boljšem ravnotežju, lažje tudi opravljajo ostale vsakodnevne aktivnosti. Nekateri tudi poročajo, da jim vsakodnevno gibanje, zdravstvene težave (kot so bolečine v sklepih in mišicah, težavah s krvnim tlakom, holesterolom in tudi prekomerno telesno težo) omili.



Nekateri domačini iz Strunjana pa so pred kratkim izrazili željo za vzpostavitev nove skupine tudi v njihovem lokalnem okolju. **Društvo šola zdravja** vabi vse zainteresirane, da se oglasijo na e-naslov: info@solazdravja.si

in omogočijo vzpostavitev nove skupine tudi v njihovem lokalnem okolju. Šola bo namenjena krepitvi zdravega načina življenja in boljših gibalnih navad tudi med Strunjančani.



Avtor
Milica Golijanin