



S PRIJATELJI IN SOSEDI NA VSAKODNEVNO TELOVADBO

Društvo šola zdravja vabi prostovoljke, prostovoljce in vse, ki želite imeti brezplačno »jutranjo telovadbo 1000 gibov« tudi v vaši občini, da se javite organizatorjem vadb na info@solazdravja.si ali na telefon 059 932 066.

V kolikor se vas bo zbralo dovolj zainteresiranih bodo organizirali poskusne vadb v vašem kraju in tako spodbudili vaše lokalno okolje k rekreaciji, ki postaja vse bolj priljubljena med starejšimi. Vadi jo namreč že več kot 4.000 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 8.00 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 zmoglosti. Vse kar potrebujete so udobna oblačila in superge.

Vljudno vabljeni tudi na obisk spletne strani www.solazdravja.com, kjer boste našli podrobne informacije.

