



## STRUNJAN

## Šola zdravja tudi v Strunjanu

• V Strunjanu želijo oblikovati novo skupino **Društva šole zdravja**. Brezplačne jutranje vadbe bi potekale vsak dan, z izjemo nedelje in praznikov. Skupine **Društva šola zdravja** v številnih krajih po Sloveniji telovadijo po metodi "1000 gibov", kjer v 30 minutah s stoječimi vajami razgibajo celotno telo, poskrbijo

pa tudi za dobro voljo, saj jim družjenje v skupini in včasih tudi kavica, ki sledi po vadbi, zelo dobro deneta. Vadba po metodi **1000 gibov** poteka na svežem zraku, kar prav tako ugodno vpliva na duševno in telesno počutje. Vadbe se začneta ob 7.30, ponekod pa ob 8. uri zjutraj. V slovenski Istri je že nekaj skupin **Šole**

**zdravja**, ki se jim lahko pridruži kdorkoli. Vadbe so primerne za vse, vsak vadi po svojih zmogljivostih. Vse, ki bi se radi pridružili novi skupini v Strunjanu, vabijo, naj pišejo na **Društvo šola zdravja** - info@solazdravja.si, več informacij pa je mogoče najti tudi na spletni strani [www.solazdravja.si](http://www.solazdravja.si). • **RŠ**