



## S prijatelji in sosedi na vsakodnevno telovadbo

**Društvo šola zdravja** vabi prostovoljce in vse, ki želite imeti brezplačno »jutranjo telovadbo 1000 gibov« tudi v svoji občini, da se javite organizatorjem vadb na [info@solazdravja.si](mailto:info@solazdravja.si) ali na telefon 059 932 066.

»Jutranja vadba 1000 gibov« poteka na prostem, v parkih, na zelenicah in igriščih. Vsako jutro ob 7.30 ali 8.00 se vadeči zberejo na 30-minutni vadbi, sestavljeni iz stoječih vaj, s katerimi lahko razgibate in ogrejete celo telo, od dlani do stopal. Rekreativno vodi prostovoljec iz lokalnega okolja, ki ga usposobi strokovni kader društva. Po vadbah včasih sledi tudi druženje ob kavi, kjer lahko udeleženci dodatno poklepetajo. Vadba je primerna za vse generacije, vsak si jo



Vadbene skupine delujejo na več kot 250 lokacijah po Sloveniji. Bo kmalu tudi v Šmarju pri Jelšah? Foto: arhiv društva

prilagodi glede na svoje zmožnosti. Vse, kar potrebujete, so udobna oblačila in superge.

**Društvo šola zdravja** je humanitarna organizacija in ima status društva v

javnem interesu. Vljudno vabljeni tudi na obisk spletne strani [www.solazdravja.com](http://www.solazdravja.com), kjer boste našli podrobne informacije.

Ana Pirih