



V Dol prihaja Sola zdravja

Prebivalci Dola pri Ljubljani in okolice boste v pomladnem času imeli na voljo brezplačno telovadbo, ki krepi zdravje in dobro počutje. V vaš kraj namreč prihaja vadba po metodi **1000 gibov**, v organizaciji društva **Sola zdravja**. V prvih dneh izvajanja telovadbe bo z vami za metodo **1000 gibov** primerno usposobljena oseba, ki vam bo predstavila celotno telovadbo. Poskusno uvajanje vadbe bo potekalo na lokaciji

košarkarskega igrišča za Osnovno šolo Janka Modra, in sicer vsak delovnik ob 8.00 uri zjutraj. Prvič bo izvedena v ponedeljek, 17. aprila 2023.

Jutranja telovadba 1000 gibov postaja vse bolj priljubljena oblika jutranje rekreacije med starejšimi, a je primerna za vse generacije. V 30 minutah boste lahko v skupku stoječih vaj razgibali celotno telo – od dlani do stopal. Vsakodnevno s **Šolo zdravja** telovadi že več kot 4.500 članov, ki se srečujejo na več kot 250 lokacijah po Sloveniji. Številni udeleženci po vadbi čutijo precej pozitivnih sprememb. Vadeči poročajo o izboljšanju gibljivosti, boljšem ravnotežju, lažje tudi opravljajo preostale vsakodnevne aktivnosti. Nekateri tudi poročajo, da jim vsakodnevno gibanje, zdravstvene težave (kot so bolečine v sklepih in mišicah, težave s krvnim tlakom, holesterolom in tudi prekomerno telesno težo) omili. Vadba v skupini pa jih obogati tudi zaradi druženja in novih poznanstev, kar pozitivno vpliva tudi na dobro psihično počutje. Vljudno vabljeni, da se **jutranji telovadbi 1000 gibov** pridružite s **Šolo zdravja**. Začnite svoj dan z gibanjem, ki vas bo v zdravju okrepilo, v počutju pa osvežilo.

• Ana Pirih



Vadba **1000 gibov**, Dol pri Ljubljani
Lokacija: košarkarsko igrišče za Osnovno šolo Janka Modra
Termin: vsak delovnik ob 8.00 zjutraj, prva vadba bo 17. aprila 2023

Več informacij o metodi **1000 gibov** in **Šoli zdravja** boste našli tudi na spletni strani:

www.solazdravja.com