



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



prostovoljstvo.org

DÓBER TEK
Slovenija
Zdravo uživaj & več gibaj.

OBVESTILO / VABILO

V občini **Starše** začenjamo telovaditi po metodi “1000 gibov”

KDAJ: 19. aprila 2021 ob 7.30 uri

(telovadba traja pol ure)

KJE: Dobimo se **na vašem središču Starše**

VARNOSTNI UKREPI: upoštevanje ukrepov NIJZ in priporočil stroke

(število zbiranja oseb, varna razdalja, ne dotikanje)

Z redno in zmerno telesno dejavnostjo preventivno in pozitivno vplivamo na svoje zdravje. Začeti dan z gibanjem pomeni, da naš vsakdan obogatimo z dobro voljo in vadbo v dobri družbi. Vedno se dobivamo zunaj, na prostem, na varni razdalji, kar je še posebej zaželeno v času epidemije. V pol ure razgibamo vse mišične skupine in sklepe od dlani do podplatov. Vsakodnevno 30 minutno razgibavanje na dan priporoča tudi svetovna zdravstvena organizacija. Vadeči ne potrebujejo posebnih pripomočkov, vaje se izvajajo stoje in so enostavne. Pridite in se prepričajte v naš že 12 let star recept – “1000 gibov”.

Vabljeni na skupno jutranje razgibavanje!

DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA

predsednica: Zdenka Katkič

spletna stran: <http://solazdravja.com/>

e-mail: telovadba7.30@gmail.com ali drustvo.sola.zdravja@gmail.com

davčna številka: 94506019, matična številka 4014715, TRR DELAVSKA HRANILNICA SI56 6100 0002 4587 810