

Z GIBANJEM DO ZDRAVJA 2018

Datumi preizkusov hoje na 2 km



NIJZ Nacionalni inštitut
za **javno zdravje**



Z GIBANJEM DO ZDRAVJA!

Svetovna zdravstvena organizacija priporoča

Odrasli (od 18 do 65 let) ter starejši (65+)

- ★ Za **vzdrževanje zdravja** naj bo vaš cilj vsaj **150 minut zmerno intenzivne** ali vsaj **75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden** oziroma ustrežna kombinacija telesne dejavnosti obeh intenzivnosti.
- ★ Za **izboljšanje zdravja** naj bo vaš cilj vsaj **300 minut zmerno intenzivne** ali vsaj **150 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden** oziroma ustrežna kombinacija telesne dejavnosti obeh intenzivnosti.
- ★ Telesno dejavnost lahko razdelite na manjše sklope, vendar naj posamezen sklop ne bo krajši od 10 minut.
- ★ Vsaj **2-krat na teden** je potrebno izvajati vaje za krepitev večjih mišičnih skupin.
- ★ Starejši od 65 let v redno vadbo vsaj **3-krat na teden** vključite tudi vaje za **izboljšanje ravnotežja in preprečevanje padcev**.
- ★ Če iz zdravstvenih razlogov ne morete dosegati zgoraj opisanih priporočil, bodite telesno dejavni v skladu s svojimi zmoglostmi in zdravstvenim stanjem.

Otroci in mladostniki (od 5 do 17 let)

- ★ Za zdrav razvoj potrebujejo vsaj **60 minut zmerno do visoko intenzivne telesne dejavnosti na dan**.
- ★ Večina telesne dejavnosti naj bo aerobne. Visoko intenzivna telesna dejavnost vključno z vajami za krepitev mišic in kosti naj bo vključena vsaj **3-krat na teden**.

Intenzivnost telesne dejavnosti

Intenzivnost telesne dejavnosti lahko zelo enostavno ocenite tako, da spremljate občutek napora, zadihanost in zmožnost govorjenja med izvajanjem dejavnosti:

- ★ Pri **NIZKO INTENZIVNI** telesni dejavnosti ne občutimo napora, nismo zadihani in se lahko normalno pogovarjamo.
- ★ Pri **ZMerno INTENZIVNI** telesni dejavnosti že občutimo nekaj napora, ogrejemo se in postanemo rahlo zadihani, vendar se še lahko pogovarjamo oziroma povemo cel stavek brez zajemanja sape. Preverjanje sposobnosti pogovarjanja med telesno dejavnostjo imenujemo tudi »govorni test«.
- ★ Pri **VISOKO INTENZIVNI** telesni dejavnosti smo že precej ogreti, zadihani smo in se potimo, pogovarjanje pa je že toliko oteženo, da med govorjenjem moramo zajemati sapo.

Za varno in hkrati učinkovito telesno vadbo je priporočljivo spremljati **frekvenco srčnega utripa** (t. j. število utripov srca v eni minuti). To lahko naredite z merjenjem srčnega utripa med in po aerobni telesni vadbi. Z dvema prstoma (kazalec in sredinec) otipajte arterijo v zapestju druge roke in 15 sekund štejte utripe. Dobljeno število srčnih utripov pomnožite s 4 in tako dobite vašo trenutno frekvenco srčnega utripa.



Za natančno in konstantno spremljanje srčne frekvence med izvajanjem vadbe priporočamo uporabo merilcev srčnega utripa.

Učinkovita vadba = vadba po načelu FITT

Kratica FITT označuje štiri ključne dimenzije vadbe: frekvenco (pogostost), intenzivnost, trajanje in tip (vrsto) vadbe.

FITT ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

Frekvenca (pogostost): redno, **vsak dan**

Intenzivnost: **zmerna**, da se ogrejete in nekoliko zadihate (3–6 MET* ali poraba energije 4–7 kcal/min) **do visoko intenzivna**, da se spotite in zadihate (najmanj 6 MET ali poraba energije najmanj 7 Kcal/min)

Trajanje: najmanj **60 minut**

Tip (vrsta): raznovrstne aerobne vaje, različne vaje za krepitev mišic, koordinacijo, ravnotežje, gibljivost ter sprostitev

FITT ZA ODRASLE

Frekvenca (pogostost): redno, vsaj **5-krat na teden**

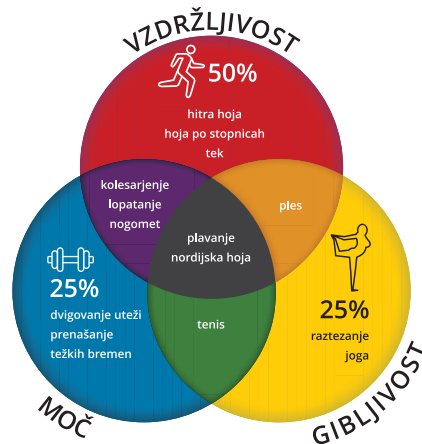
Intenzivnost: vsaj **zmerna**, da se rahlo ogrejete in nekoliko zadihate (3–6 MET* ali poraba energije 4–7 kcal/min)

Trajanje: **150 minut zmerno intenzivne ali 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden**, oziroma najmanj 30 minut na dan (lahko tudi 2-krat po 15 minut na dan)

Tip (vrsta): raznovrstne aerobne vaje, različne vaje za krepitev mišic, koordinacijo, ravnotežje, gibljivost ter sprostitev

*MET (metabolični ekvivalent) je merska enota za izražanje intenzivnosti telesne (gibalne) dejavnosti, ki se izraža v porabi KJ na časovno enoto. Količinsko pomeni 1 MET 3,5 ml porabljenega kisika na minuto na kilogram telesne mase.

Načelo uravnotežene vadbe



Uravnotežena vadba je del aktivnega življenjskega sloga, kot prikazuje piramida telesne dejavnosti.

Osnovni deli vadbe

Ogrevanje

Namen ogrevanja:

- * pripraviti telo na zahtevnejšo vadbo
- * povečati prožnost mišic
- * pripraviti sklepe na večje obremenitve
- * pognati kri po telesu in pospešiti ritem dihanja

Trajanje ogrevanja:

- * 15 minut za začetnike, starejše in nosečnice
- * 10 minut za kondicijsko sposobnejše

Dinamične vaje za ogrevanje:

- * hoja
- * rahel tek
- * nizki poskoki
- * počepi
- * kroženje z rameni, rokami, boki in gležnji
- * ogrevanje hrbtenice in mišic trupa

Glavni del vadbe

Vključuje:

- * aerobni del (hitra hoja, nordijska hoja, tek, kolesarjenje, aerobika, plavanje...)
- * vaje za krepitev mišic
- * vaje za izboljšanje ravnotežja in koordinacije

Trajanje:

- * vsaj 20 minut

Pomembno:

- * Izberite tisto vadbo, ki vam nudi največ zadovoljstva in užitka.
- * Intenzivnost in trajanje vadbe prilagodite trenutni telesni pripravljenosti.
- * Če ste začetniki, starejši ali zdravstveno ogroženi, napredujte počasi in postopno.
- * Preverjajte srčni utrip med in po aerobni vadbi.

Ohlajanje

Namen ohlajanja:

- * zmanjšati mišično napetost po vadbi
- * umiriti srčni utrip in ritem dihanja
- * preprečiti nastanek bolečin v mišicah

Trajanje ohlajanja:

- * 10 minut po glavnem delu vadbe, ki traja 30 do 60 minut ali
- * 20 minut ali več po dlje časa trajajoči vadbi

1. sklop - VAJE ZA UPOČASNITEV RITMA VADBE:

- * izvajajte isto aerobno aktivnost v počasnejšem ritmu ali hodite 5 minut

2. sklop - VAJE ZA RAZTEZANJE MIŠIC:

Vse vaje, ki jih prikazujejo spodnje slike, izvedite tako da:

- * zadržite razteg 20 do 30 sekund v posameznem položaju,
- * vsak položaj ponovite 2- do 4-krat.



Previdnostni ukrepi:

Moški, starejši od 40 let in ženske, starejše od 50 let, ki se doslej niste, pa se želite ukvarjati z intenzivno vadbo, se prej posvetujte z zdravnikom!

Izberite primerna oblačila in obutev glede na vrsto telesne dejavnosti in vremenske pogoje.

Pomembno je, da oblačila "dihajo" in ne dražijo kože. Obutev mora biti udobna za stopala in varna za gležnje.

Pred začetkom glavne dela vadbe se je potrebno ogreti in po njej ohladiti.

Pred, med in po daljši (več kot 30 minut trajajoči) vadbi je potrebno nadomestiti izgubljeno tekočino.

Pijača naj bo negazirana, brezalkoholna, brez kofeina oziroma drugih poživil, brez umetnih sladil in drugih aditivov. Pri bolj intenzivni in dalj časa trajajoči vadbi moramo nadoknadi tudi izgubo elektrolitov.

Z vadbo je potrebno počakati vsaj uro in pol po zaužitem večjem obroku hrane. Vadba ni priporočljiva kadar imate povišano telesno temperaturo oziroma ste kakorkoli drugače akutno bolni.

Vadbo prekinite, če čutite bolečine v sklepih, prsnem košu, vratu, spodnjem delu čeljusti, vzdolž leve roke ali če se pojavi težave, kot so vrtoglavica, slabost, motnje srčnega ritma in težko dihanje. V zvezi s tem se obvezno posvetujte z zdravnikom ali vaditeljem vadbe.

Nevarnosti sedečega načina življenja za zdravje

Sodobni način življenja postaja vse bolj nedejaven in sedeč. Raziskave kažejo, da je **neprekinjen čas daljšega sedenja povezan z razvojem različnih motenj povezanih z zdravjem in nastankom kroničnih nenalezljivih bolezni**. Lahko celo vpliva tako na splošno umrljivost kot tudi na umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni. **Daljše in neprekinjeno sedenje negativno vpliva tudi na zdravje tistih posameznikov, ki sicer dosegajo priporočila glede telesne dejavnosti za zdravje.**

Strokovnjaki priporočajo, da se čas, ki ga preživite sede, **zmanjša na najmanjšo možno mero in čim pogosteje prekinete.**

Kako zmanjšati čas vsakodnevnega sedenja?

- ★ Dejavnosti, ki jih običajno opravljate sede, prekinite s **krajšo stojo** oziroma še bolje z **drobnimi vložki telesne dejavnosti**.
- ★ Čas sedenja **prekinite vsako uro ali dve** in to za vsaj minuto ali dve.
- ★ Stojte opravljajte telefonske pogovore in krajše sestanke.
- ★ Čim več hodite oziroma pešajte (doma, v službi, na poti, v prostem času).
- ★ Uporabljajte **stopnice namesto dvigala**.
- ★ Pri daljšem sedečem delu za računalnikom, tekočim trakom ali med sestanki ter med gledanjem televizije ali igranjem elektronskih igric **naredite krajše in predvsem aktivne premore** oziroma odmore (npr. večkrat vstanite, se sprehodite, razgibajte in/ali raztegnite).

Aktiven življenjski slog

Znanstvene raziskave kažejo, da je za ohranjanje in krepitev zdravja izjemno pomembno, da tudi čimbolj zmanjšamo čas sedenja oziroma telesne nedejavnosti ter izkoristimo vsako priložnost za gibanje.



*Več kot samo doseganje
priporočil glede
telesne dejavnosti za zdravje.*

Aktiven življenjski slog pomaga:

- ★ preprečevati bolezni srca in ožilja
- ★ zmanjšati tveganje za možgansko kap
- ★ obvladovati krvni tlak
- ★ izboljšati sladkorno bolezen
- ★ obvladovati prekomerno telesno maso in debelost
- ★ preprečevati krhkost kosti (osteoporozo) in zmanjšati možnost zlomov
- ★ zvečati telesno pripravljenost
- ★ vzdrževati mišično moč in gibljivost sklepov
- ★ zmanjšati stres in depresijo
- ★ izboljšati kvaliteto življenja
- ★ zmanjšati število od tuje pomoči odvisnih starostnikov

- Če dolgo niste bili telesno dejavni, začnite počasi in postopno napredujte!
- Izbirajte tiste aktivnosti in športe, ki vam nudijo največ zadovoljstva in užitka!

**Vsak dan
se čimveč
gibajte!**

Izkoristite dnevne aktivnosti za izboljšanje svojega življenjskega sloga:

- ★ Vrtnarite, operite avto, peljite psa na sprehod, uporabite stopnice namesto dvigala.
- ★ Pojdite na sprehod, kolesarite, uživajte v plesu ali v igri z žogo.
- ★ Vključite aktivni odmor v svoj delovni dan.
- ★ Pojdite na delo in po opravkih aktivno (peš, s kolesom, izstopite iz avtobusa kakšno postajo pred ciljem ter del poti prepeščajte itd.).

Več informacij o športno-rekreativnih prireditvah in vadbi najdete na www.rekreacija.si ter v nadaljevanju knjižice.

Hoja

- * izboljša delovanje srca, pljuč, mišic, sklepov in krvnega obtoka;
- * izboljša vašo telesno zmogljivost;
- * zmanjšuje stres in napetosti ter pomaga pri nespečnosti;
- * varuje pred dejavniki tveganja, kot so visok krvni tlak, visok krvni sladkor in visoka vsebnost zdravju nevarnih maščob v krvi;
- * varuje pred boleznimi srca, možgansko kapjo, sladkorno boleznijo, osteoporozo, debelostjo, nekaterimi vrstami raka in depresijo;
- * je primerna za posameznike, ki že imajo zdravstvene težave, vendar se morajo ti o svoji telesni dejavnosti prej posvetovati z zdravnikom;
- * ob njej na prijeten način sklepate nova prijateljstva.

Kaj je Mavrični program hoje?

Mavrični program hoje je začetni program hoje. Sestavlja ga niz zgibank, ki vas vodijo skozi program hoje, pri katerem se zahtevnost postopno povečuje in vam pomaga izboljšati vašo telesno zmogljivost. Izpolnite priloženo prijavnico in jo pošljite na naš naslov. Poslali vam bomo 11 zgibank za 10 do 20-tedenski program hoje, ki jih boste plačali po povzetju. Na vsaki zgibanki je program za en do dva tedna in mnogo dobrih nasvetov za telesno dejavnost, ki koristi zdravju in dobremu počutju. Cena kompleta 11 zgibank je 4,17 €. Medtem, ko čakate na zgibanke, lahko za hojo morda navdušite še nekaj prijateljev in se pripravite na ... ZAČETEK.



NAROČILNICA

Naročam _____ komplet-ov zgibank za Mavrični program hoje.
Navedite število.

Ime in priimek:	
Naslov:	
Tel./faks:	
E-pošta:	

**Nacionalni inštitut
za javno zdravje**

Center za upravljanje
programov preventive
in krepitev zdravja

Zaloška 29
1000 Ljubljana

Tel: 01 54 77 362 • Fax: 01 54 77 364
E-pošta: lena.markovic@nizj.si

Nordijska hoja



- ★ ohranja naraven vzorec hoje skozi aktivno uporabo ustreznih palic
- ★ ena najbolj varnih in učinkovitih ter celovitih vrst telesne dejavnosti
- ★ primerna za ljudi vseh starosti in ravni telesne pripravljenosti
- ★ uporabna v različne namene (kot oblika rekreacije, treninga, transport, terapije ali rehabilitacije)
- ★ izvedljiva preko celega leta in dostopna večini ljudi
- ★ preporučala več kot 6 milijonov ljudi po vsem svetu

Pozitivni učinki nordijske hoje (v primerjavi z običajno hojo)

- ★ v gibanje je vključeno skoraj celo telo (do 90 % mišic)
- ★ hitreje krepi srce in ožilje, dihalna in mišice rok, trupa in nog
- ★ učinkoviteje poveča gibljivost vseh sklepov in hrbtenice
- ★ srčna frekvenca je višja od 20 udarcev/minuto in poraba kisika za 25 %
- ★ poraba kalorij je višja za 20 do 40 %
- ★ vodi k bolj pokončni hoji in popravlja vzorec hoje
- ★ občutno zmanjša/odpravlja bolečine (npr. v vratu, ramenih in križu)
- ★ za 25 % manj obremeni skočni, kolenski in kolčni sklep ter hrbtenico
- ★ hitreje zmanjša utrujenost in stres ter izboljša splošno počutje

Demonstracijo nordijske hoje si lahko ogledate in preizkušate na večini Preizkusov hoje na 2 km (glejte datumsko preglednico preizkusov hoje na 2 km na naslednjih straneh knjižice).



photoSI

Fotografija prikazuje pravilno tehniko izvajanja nordijske hoje oz. aktivno uporabo ustreznih palic za hojo, ki ohranja naravni vzorec hoje.

Več na spletni strani Zveze za nordijsko hojo Slovenije: www.znhs.si.

Kolesarjenje



- ★ je priljubljena oblika telesne dejavnosti;
- ★ je oblika gibanja, ki krepi zdravje in prispeva k zdravemu načinu življenja;
- ★ vpliva na dobro počutje in izboljšanje psihofizične kondicije;
- ★ je sodoben in okolju prijazen način transporta, ki ne povzroča negativnih vplivov na okolje in narekuje k izgradnji varnega kolesarskega omrežja;
- ★ je privlačen način preživljanja prostega časa in počitnic.

Projekt »**SLOVENIJA KOLESARI**« spodbuja prebivalce Slovenije k rednemu ukvarjanju s športno rekreacijo in s tem k aktivni skrbi za zdravje ter negovanju aktivnega načina življenja. V akciji »**SLOVENIJA KOLESARI**« lahko posamezniki in družine preverjajo svojo pripravljenost v kolesarjenju, se okrepijo in sprostijo, obenem pa navezujejo prijateljske stike z drugimi aktivnimi kolesarji in spoznavajo različne kraje in zanimivosti Slovenije.

Več o akciji in seznam dogodkov »**SLOVENIJA KOLESARI**« najdete na www.kolesarska-zveza.si/sl/rekreacijsko-kolesarstvo/. Akcijo organizirajo Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez, Kolesarska Zveza Slovenije in Turistična zveza Slovenije.



Zdravo društvo je mreža **športno rekreativnih društev** iz cele Slovenije, ki ponujajo **programe športne rekreacije za različne starostne skupine**. Pri tem sledijo načelom kakovosti, ki se nanašajo tako na pripravo in izvedbo vadbenih programov kot usposobljenosti vaditeljev in trenerjev. Športna unija Slovenije je v ta namen zasnovala **znak kakovosti Zdravo društvo**, ki ga društva pridobijo ob doseganju omenjenih meril.

Zdrava društva so izvajalci **programa funkcionalne vadbe Zdrava vadba**. Gre za več stopenjski program, ki je v svoji osnovni različici (Zdrava vadba ABC) primeren za začetnike, v nadaljevalni stopnji (Zdrava vadba DEF) pa za naprednejše uporabnike.

Program je pripravljen tako, da omogoča vključevanje vadečih na njim primerno stopnjo intenzivnosti glede na trenutno telesno pripravljenost. Izbor vaj temelji na načelih funkcionalne vadbe, torej izvajanju funkcijskih gibov, ki jih potrebujemo v vsakodnevem življenju. Poseben poudarek se namenja tudi mišicam medeničnega dna.

Več o Zdravih društvih in Zdravi vadbi najdete na: www.zdravodrustvo.si.

Poleg redne telesne dejavnosti je za zdravje pomembna tudi zdrava prehrana in zadosten počitek.

12 korakov

DO ZDRAVE PREHRANE



- 1** V jedi uživajte in jejte redno. Izbirajte pestro hrano, ki naj vsebuje več živil rastlinskega kot živalskega izvora.
- 2** Izbirajte živila iz polnovrednih žit in žitnih izdelkov.
- 3** Večkrat dnevno jejte pestro zelenjavo in sadje. Izbirajte lokalno pridelano in svežo zelenjavo ter sadje.
- 4** Nadzorujte količine zaužite maščobe in nadomestite večino nasičenih maščob (živalskih maščob) z nenasičenimi rastlinskimi olji.
- 5** Nadomestite mastno meso in mesne izdelke s stročnicami, ribami, perutnino ali pustim mesom.
- 6** Dnevno uživajte priporočene količine manj mastnega mleka in manj mastnih mlečnih izdelkov.
- 7** Jejte manj slano hrano.
- 8** Omejite uživanje sladkorja in sladkih živil.
- 9** Zaužijte dovolj tekočine.
- 10** Omejite uživanje alkohola.
- 11** Hrano pripravljajte zdravo in higiensko.
- 12** Bodite telesno dejavni, in sicer toliko, da bo vaša telesna masa normalna.



Počitek, spanje in regeneracija

Pogoj zdravega aktivnega življenjskega sloga je **kakovosten in zadosten počitek**, čas v katerem se telo naspi in regenerira. Počitek je nujen za ohranjanje človekovega zdravja in preživetja. Telo si v tem času obnovi energijo in normalizira okolje, v katerem lahko vse telesne celice nemoteno delujejo naprej.

Spanje je fiziološko stanje, ki pomaga pri nemotenem delovanju številnih organskih sistemov v telesu in vzdrževanju cirkadianega ritma. Ljudje v povprečju prespimo približno eno tretjino svojega življenja, dolžina potrebnega spanca se razlikuje glede na življenjsko obdobje in potrebe posameznika. Kakovosten in dovolj dolgo trajajoč spanec ponoči nam omogočata dnevno budnost. Spanje je torej proces, v katerem je telo nedejavno in počiva. Med spanjem potekajo procesi na različnih ravneh:

- * **TELESNA:** mišično-kostna, centralna živčna, srčno-žilna, dihalna, hormonska in imunska raven ...;
- * **UMSKA:** spominske spremembe;
- * **SOCIALNA** in **DUHOVNA RAVEN**.

Regeneracija je proces, ki v celicah steče med počitkom in povzroči funkcionalno obnovo poškodovanih tkiv. Tako se celice obnovijo in znebijo odvečnih presnovkov, ki so nastali med dejavnostjo telesa in obremenjujejo ter motijo celice pri nadaljnjih aktivnostih.

Osebn koledar gibanja

Priporočamo, da redno spremljate in beležite vaše vsakodnevne telesne aktivnosti!



Ne pozabite, šteje vsaka minuta gibanja!

Mesec:											Leto:	
Dan	H	T	K	P	A	R	M				Trajanje v min.	Opombe:
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

H	HOJA	A	AEROBIKA	P	PLAVANJE
T	TEK	R	VAJE ZA RAZTEZANJE		...
K	KOLESARJENJE	M	VAJE ZA MIŠIČNO MOČ		...

Mesec:										Leto:		
Dan	H	T	K	P	A	R	M			Trajanje v min.		Opombe:
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

H	HOJA	A	AEROBIKA	P	PLAVANJE
T	TEK	R	VAJE ZA RAZTEZANJE		...
K	KOLESARJENJE	M	VAJE ZA MIŠIČNO MOČ		...

Mesec:										Leto:		
Dan	H	T	K	P	A	R	M			Trajanje v min.		Opombe:
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

H	HOJA	A	AEROBIKA	P	PLAVANJE
T	TEK	R	VAJE ZA RAZTEZANJE		...
K	KOLESARJENJE	M	VAJE ZA MIŠIČNO MOČ		...

Mesec:										Leto:	
Dan	H	T	K	P	A	R	M			Trajanje v min.	Opombe:
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

H	HOJA	A	AEROBIKA	P	PLAVANJE
T	TEK	R	VAJE ZA RAZTEZANJE		...
K	KOLESARJENJE	M	VAJE ZA MIŠIČNO MOČ		...

Telesna zmogljivost

Preizkus hoje na 2 km
je namenjen vsem odraslim,
starim 20-65 let, ki bi radi
preverili svojo telesno
zmogljivost, še posebej
pa tistim, ki imajo prekomerno
telesno maso ali pa so nezadostno
telesno dejavni.



Indeks telesne zmogljivosti

vam lahko brezplačno izmerimo na preizkusu hoje na 2 km. To je enostaven, natančen, varen in ponovljiv test, pri katerem na podlagi vaših podatkov (spol, starost, telesna masa in višina) ter časa hoje in srčnega utripa določimo vaš osebni indeks telesne zmogljivosti. Na podlagi rezultata vam bomo svetovali ustrezno telesno dejavnost in vrste vadbe, ki bo izboljšala vaše počutje in zdravje.

Na naslednjih straneh boste našli **seznam brezplačnih preizkusov** hoje z lokacijo in datumom na katere ste vabljeni, tako da si lahko izberete kraj in termin, ki vam ustreza. Pridite športno oblečeni in upoštevajte naslednja navodila:

Pred preizkusom hoje na 2 km hodite nekaj minut počasi, nato pa 100 do 200 metrov hitro, da tako »ujamete svoj pravi ritem«. Nato izvedite vaje za raztezanje mišic nog.

Po nekajminutnem počitku začnite s preizkusom hoje. Med preizkusom so pričakovane manjše mišične težave, saj večina ljudi ni vajena hoditi hitro. Po preizkusu hoje obvezno ponovno raztegnite vsaj mišice nog (glejte stran 7), da preprečite okorelost in bolečine. Vsako vajo za raztezanje naredite najmanj dvakrat (za vsako nogo posebej) in vsakič zadržite gib od 20 do 30 sekund.

Nezadostno telesno dejavni, ki imajo hkrati prisotne še druge dejavnike tveganja za bolezni srca in ožilja, imajo možnost brezplačne udeležbe v delavnici Telesna dejavnost-gibanje in Zdravo hujšanje, ki se izvajata v okviru programov svetovanja za zdrave v zdravstvenih domovih. Namen delavnic je postopno, varno in učinkovito povečanje telesne dejavnosti in izboljšanje gibalnih navad.

Vprašajte vašega izbranega zdravnika ali referenčno sestro, ali ste upravičeni do udeležbe v delavnici.

Datumska preglednica preizkusov hoje na 2 km in demonstracij nordijske hoje v letu 2018

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	OD	DO	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
17.1.2018	ZD LOGATEC	LOGATEC	POD SEVERICO	16:45	19:00	IRENA LESKOVEC	051 253 011	NE
17.1.2018	ZD NOVO MESTO	NOVO MESTO	STADION PORTOVAL	12:00	19:00	MOJCA ŠENCA	07 3916 776	NE
24.1.2018	ZD RADEČE	RADEČE	STADION RADEČE	10:00	10:30	KATJA VIDE	03 5680 214	NE
5.2.2018	ZD ŽALEC, ŽNŠT ŽALEC	ŽALEC	ŠC ŽALEC, STADION	16:00	18:00	NADA CIENŠEK	051 668 416	NE
7.2.2018	PARTIZAN BAKOVCI, ZD MURSIA SOBOTA	BAKOVCI	ŠOLSKI ATLETSKI IMINI STADION	16:00	18:00	JANKO ROŽNAN, STEFAN BUŽETI	041 751 824	NE
12.2.2018	ZD VRHNIKA	VRHNIKA	CANKARJEV DOM	16:00	18:00	JANJA TEKAC	01 7555 157	NE
21.2.2018	ZD BREŽICE	BREŽICE	STADION PRILETŠ BREŽICE	15:00	17:00	BENJAMIN ŠULER, LUDMILA KRAMAR	07 4991 454	DA
21.2.2018	ZD RADEČE	RADEČE	STADION RADEČE	10:00	11:30	KATJA VIDE	03 5680 214	NE
6.3.2018	ZD NOVA GORICA, ŠD MARK	NOVA GORICA	ŠP NOVA GORICA	16:00	18:00	TANJA MAKAROVIČ	05 3383 255	NE
6.3.2018	ZD RADLJE OB DRAVI	RADLJE OB DRAVI	POTNA DOBRAVI	16:00	17:00	PETRA ČURIN	02 8770 821	NE
7.3.2018	ZD BREŽICE	BREŽICE	STADION PRILETŠ BREŽICE	15:00	17:00	BENJAMIN ŠULER, LUDMILA KRAMAR	07 4991 454	DA
14.3.2018	ZD RADEČE	RADEČE	STADION RADEČE	10:00	11:30	KATJA VIDE	03 5680 214	NE
15.3.2018	ZD LITUA, OŠ GRADEC	LITUA	OŠ GRADEC	15:00	18:00	PETRA ZALETEL, HANA POLJAK	01 8900 400	NE

DEM O NH = demonstracija nordiske noje; **MO** = Mestna občina; **OE** = organizacijske enote; **OK** = omenjajski ključ; **OŠ** = Osnovna šola; **OZG** = Osnovno zdravstvo; Gorenjske; **PST** = Pot spominjati in tvarišne; **SVO** = Sportni center; **SC** = Sportni center; **SK** = Sportni klub; **SRP** = Sportno rekreacijski center; **SPO** = Sportno rekreacijsko društvo; **SZ** = Sporna zveza; **ZD** = Zdravstveni dom; **LJ** = Zdravstveni dom Ljubljana; **NK** = Nogometni klub; **NP** = Narodni park; **OP** = Občina; **PS** = Zavod za šport; **SP** = Sporna zveza; **ZAVOD** = Zavod za kulturo, šol in turizem; **ZF** = Zdravstvena postaja; **ZS** = Zavod za šport.

datum	organizator	kraj	lokacija	od	do	kontaktna oseba	telefon	demo nh
17. 3. 2018	škizla ovinka	vrhnika	star malin	9:00	10:00	barbara šincoj	041 200 507	da
17. 3. 2018	zd sevnica	sevnica	srednja šola sevnica	9:00	11:00	mojca vidmar	07 8461 559	da
21. 3. 2018	zd brežice	brežice	stadion pri etiš brežice	15:00	17:00	benjamin šuler, ludmila kramar	07 4991 454	da
23. 3. 2018	zd vrhnika	vrhnika	stadion	16:00	18:00	anja tekavc	01 7555 157	ne
24. 3. 2018	ozg oz zd bled	bled	atletski stadion bled	9:00	11:00	polona oštr	04 5754 031	ne
24. 3. 2018	zd medvode	preska	nordijsk center bonovec	8:45	12:00	keti simonska	01 3619 946	ne
27. 3. 2018	zd krško	krško	na potiz savo na vidmu	16:00	17:00	vlasta curhalek	07 4880 269	ne
27. 3. 2018	zdl vič rudnik	lubljana	pst pot roberta blinca	16:00	18:00	tea kosmač	01 2004 508	ne
4. 4. 2018	zd brežice	brežice	stadion pri etiš brežice	15:00	17:00	benjamin šuler, ludmila kramar	07 4991 454	da
4. 4. 2018	zdl center	lubljana	pst koseški baier	16:00	18:00	alekja slašak	01 4723 859	ne
5. 4. 2018	zd ranne na koroskem	črna na koroskem	nogometni stadion	16:00	18:00	aleksandra horvat	02 8705 214	da
5. 4. 2018	zd slovenj graдец, 1. os nadica duler	slovenj graдец	1. os slovenj graдец	16:00	18:00	katarina kremer	030 662 120	ne
6. 4. 2018	zd dr. adolfa drolca maribor	maribor	mestni park	12:00	13:00	nataša vidmar	051 394 227	da

DEMO NH = demonstracija nordijske hoje; **MO** = Mestna občina; **OE** = organizacijska enota; **OK** = orientacijski klub; **OŠ** = osnovna šola; **OZG** = Osrednje zdravstvo Gorenjske; **PST** = Pot spominjati in tyvarizacijo; **SC** = Športni center; **SD** = Športno društvo; **SG** = Športni klub; **SPO** = Športno združenje; **SR** = Športni reaktivski središče; **SP** = Športno rekreativno društvo; **SPZ** = Športna zveza; **ZD** = Zdravstveni dom; **ZDL** = Zdravstveni dom Ljubljana; **ZKST** = Zavod za kulturo, sport in tuzemce; **ZP** = Zdravstvena postaja; **ZS** = Zavod za šport.

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	OD	DO	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
6. 4. 2018	ZD DR. ADOLFA DROLICA MARIBOR	MARIBOR	MESTNI PARK	15:00	16:30	NATAŠA VIDMAR	051 394 227	DA
6. 4. 2018	ZD SLOVENI GRADEC	MISLINA	OŠ MISLINA	16:00	18:00	KATARINA KREMER	030 662 120	DA
7. 4. 2018	ZD DR. JANEZA ORAŽMA RIBNICA	SODRAŽICA	ZP SODRAŽICA	9:00	10:30	ANKA DEBELJAK	040 664 754	DA
7. 4. 2018	ZD SEVNICA	SEVNICA	SREDNJA ŠOLA SEVNICA	8:00	10:00	MOJCA VIDMAR	07 8161 559	DA
7. 4. 2018	ZD SLOVENSKE KONJICE ZS SLOVENSKE KONJICE	SLOVENSKE KONJICE	STADION DOBRAVA	9:00	12:30	KATARINA VERHOVŠEK	03 1371 530	DA
7. 4. 2018	ZD ŠENTUR, OBČINA ŠENTUR	ŠENTUR	ŠP ŠENTUR	9:00	11:00	NUŠA LESKOVAR	03 7462 450	NE
7. 4. 2018	ZD VELENJE	VELENJE	RIBSKI DOM ŠNALSKO JEZERO	10:00	12:00	URŠKA BANDOLO, NIA JAKOP	03 8995 628	DA
9. 4. 2018	ZD LAŠKO, STIKLAŠKO	LAŠKO	PARK	16:00	18:00	VESNA RATEJ	03 7349 600	NE
9. 4. 2018	ZD MURSKA SOBOTA	MURSKA SOBOTA	ZD MURSKA SOBOTA	16:00	18:30	SANDRA GABER FLEGAR	03 0644 514	NE
9. 4. 2018	ZD BEŽIGRAD	LJUBLJANA	PSTNOVEŽALE	15:00	17:00	DANIELA ŠENKINC NOVAK	01 3003 351	NE
10. 4. 2018	ZD AJDOVIŠČINA	VIPAVA	VOJAŠNI STADION VIPAVA	16:00	18:00	ALENA ČERNE	05 3639 123	DA
10. 4. 2018	ZD DOMŽALE	DOMŽALE	STADION	12:00	17:00	ANDREA HENIG	01 7845 113	NE
10. 4. 2018	ZD HRASTNIK	HRASTNIK	ŠP NA LOGU (PRI BAZENU)	15:00	16:00	DANIELA STEPIANOVIČ	03 5654 474	NE

[illegible]

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	OD	DO	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
10. 4. 2018	ZD LENDAVA	LENDAVA	SRČ LENDAVA	17:00	19:00	MOJCA ROŽMAN NAGY	02 5789 255	NE
10. 4. 2018	ZD NOVA GORICA, ŠD MARK	RENČE	OSNOVNA ŠOLA	16:00	18:00	TANJA MAKAROVIČ	05 3383 255	NE
10. 4. 2018	ZD TOLMIN	TOLMIN	NA LOGU	15:30	17: 45	IRIS BRITNA	031 612 069	DA
10. 4. 2018	ZD TRBOVLJE	TRBOVLJE	STADION RUDAR	16:30	18:00	GABRIELA HOSTNIK	041 991 404	DA
11. 4. 2018	ZD VRHNIKA	LOG DRAGOMER	OŠ LOG DRAGOMER	16:00	18:00	JANJA TEKAVC	01 7555 157	NE
12. 4. 2018	ZD DR. JANEŽA ORAŽNA RIBNICA	RIBNICA	STADION UGAR	16:30	18:00	ANKA DEBELJAK, TEJA ARKO	040 664 754, 070 790 964	NE
12. 4. 2018	ZD DRAVOGRAD	DRAVOGRAD	STADION DRAVOGRAD	15:00	17:00	MARIJANCA BOŽIČ	02 8723 428	NE
12. 4. 2018	ZD VRHNIKA	BREZOVICA PRI BOROVNICI	GASILSKI DOM	16:00	18:00	JANJA TEKAVC	01 7555 157	NE
12. 4. 2018	ZD L. MOSTE POLJE	LIUBLJANA	FUŽINSKI GRAD	15:00	18:00	JOŽICA MESARIČ	051 315 271	NE
12. 4. 2018	ZD. ŠIŠKA ŽVEZA INVALIDSKIH DRUŠTEV ILCO SLOVENIJE	LIUBLJANA	PST KOSEŠKI BAIER	15:00	17:00	VALERIJA PALIKOVIČ	01 5815 234	NE
13. 4. 2018	ZD VRHNIKA	VRHNIKA	STADION	16:00	18:00	JANJA TEKAVC	01 7555 157	NE
14. 4. 2018	ZD CELJE, NIZ O CELJE	CELJE	ŠPICA	10:00	12:00	PETRA ROSINA	03 5434 701	NE
14. 4. 2018	ZD PIRAN, ŠOLA ZDRAVA	LUCIJA	ZD LUCIJA	9:00	11:00	TADEJA BIZJAK	041 634 480	NE

DEMO NH = demonstracija nordijske hoja; **MO** = Mestna občina; **OE** = organizacijske enote; **OK** = organizacijski klub; **OŠ** = Osnovna šola; **OZG** = Osnovno zdravstvo Gorenjske; **PST** = Pot spomljin in tigaristi; **SdO** = Športno atletsko društvo; **SC** = Športni center; **SK** = Športni klub; **SKS** = Športno rekreativni center; **ŠS** = Športno rekreacijsko društvo; **ŠP** = Športna zveza; **ZD** = Zdravstveni dom; **ZDL** = Zdravstveni dom Ljubljana; **ZKST** = Zavod za kulturo, šport in tuzen; **ZS** = Zdravstvena postaja; **ZS** = Zavod za šport.

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	OD	DO	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
14. 4. 2018	ZD PTUJ	PTUJ	TERME PTUJ	9:00	12:00	UROŠ ZELEDNIK	03 1729 925	DA
17. 4. 2018	ZD TOLMIN LOKALNA SKUPNOST	BREGUNJ	BNŠA-ZP-BREGUNJ	15:30	17:45	IRIS BRITINA	031 612 069	DA
18. 4. 2018	ZD BREŽICE	BREŽICE	STADION PRI ETNŠ BREŽICE	15:00	17:00	BENJAMIN ŠULER, LUJDMILA KRAMAR	07 4991 454	DA
18. 4. 2018	ZD LITUA	LITUA	PARKIRIŠČE PRI ZD LITUA	17:00	19:00	PETRA ZALETELI, HANJA POLJAK	01 8900 400	NE
18. 4. 2018	ZD RADEČE	RADEČE	STADION RADEČE	10:00	11:30	KATJA WIDE	03 5680 214	NE
20. 4. 2018	OZG OE ZD ŠKOFJA LOKA, OS ŠKOFJA LOKA MESTO, OK ŠKOFJA LOKA	ŠKOFJA LOKA	STADION OS ŠKOFJA LOKA MESTO	17:00	19:00	MOJCA ŽARGI	04 5020 051	NE
20. 4. 2018	ZD IVANČNA GORICA	IVANČNA GORICA	OS STIČNA, IGRIŠČE	15:00	18:00	MARTA PRAZNIK	01 7819 019	NE
21. 4. 2018	OZG OE ZD KRANJ, MO KRANJ, ZS KRANJ	KRANJ	ŠP KRANJ STADION	10:00	12:00	ERIKA POJŠNAR	04 2082 286	DA
21. 4. 2018	OZG OE ZD RADOVLJICA	RADOVLJICA	ZD RADOVLJICA	7:30	9:00	DARJA ANDERLE	04 5370 300	NE
21. 4. 2018	ZD DR. FRANCA AMBRIOZICA POSTOJNA	POSTOJNA	ŠP POSTOJNA	10:00	12:00	ANA ŽUŽEK BARLE	05 7000 400	NE
21. 4. 2018	ZD DR. FRANCA AMBRIOZICA POSTOJNA	PIVKA	STADION	14:00	16:00	ANA ŽUŽEK BARLE	05 7000 400	NE

DEMO NH = demonstracija nordijske hoje; **WO** = Mestna občina; **OE** = organizacijske enote; **OK** = orientacijski klub; **OŠ** = Osnovna šola; **OZG** = Osnovno zdravstvo Gorenjske; **PST** = Pot spominjati in tvariževati; **SdO** = Sportno atletsko društvo; **SC** = Sportni center; **SK** = Sportni klub; **SKR** = Sportno rekreacijski center; **ŠNO** = Sportno rekreacijsko društvo; **ŠT** = športna zveza; **ZD** = Zdravstveni dom; **ZDL** = Zdravstveni dom Ljubljana; **ZKST** = Zavod za kulturo, šport in tuzen; **ZS** = Zdravstvena postaja; **ZŠ** = Zavod za šport.

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	OD	DO	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
21. 4. 2018	ZD LENART	LENART V SLOVENSKIH GORICAH	ŠRČ POLENA	9:00	11:00	JASMINA LAH VREČA, LADISLAVA KOVAČIČ	02 7291 859	DA
21. 4. 2018	ZD SLOVENSKA BISTRICA	SLOVENSKA BISTRICA	GRAJSKI PARK	9:00	11:00	SONJA MOK	02 8432 719	NE
25. 4. 2018	ZD NOVO MESTO, ŠOLA ZDRAVJA	NOVO MESTO	STADION PORTOVAL	12:00	19:00	MOJCA ŠENICA	07 3916 776	DA
25. 4. 2018	ZGORNJEAVANSKI ZD NAZARJE	NAZARJE	ZD NAZARJE	17:00	19:00	MOJCA MATJAŽ	031 640 234	NE
2. 5. 2018	ZD BREŽICE	BREŽICE	STADION PRI LETIŠ BREŽICE	15:00	17:00	BEUJAMIN ŠILVER, LUDMILA KRAMAR	07 4991 454	DA
5. 5. 2018	OZB OE ZD KRANJ, MO KRANJ, ZS KRANJ	KRANJ	ŠP KRANJ STADION	10:00	12:00	ERIKA POVSINAR	04 2082 286	DA
5. 5. 2018	ZD SEVNICA	SEVNICA	SREDNJA ŠOLA SEVNICA	8:00	10:00	MOJCA VIDMAR	07 8161 559	DA
8. 5. 2018	ZD ADOVŠČINA	ADOVŠČINA	ŠP ŠTURJE	17:00	19:00	ALEKSA ČERNE	05 3693 123	DA
8. 5. 2018	ZD NOVA GORICA, ŠD MARK	DORNBERK	OŠ DORNBERK	16:00	18:00	TANJA MAKAROVČ	05 3383 255	NE
8. 5. 2018	ZD TOLMIN, LOKALNA SKUPNOST	DOLENJA TREBUŠA	GASILSKI DOM	15:30	17:45	IRIS BRITNA	031 612 069	DA
9. 5. 2018	ZD ORMOŽ	ORMOŽ	MESTNA GRABA	15:30	17:30	PAULA GOVEDIČ	02 7410 915	DA

DEMO NH – demonstracija nordijske hoje; **MO** – Mestna občina; **OE** = organizacijska enota; **OK** = orehenčijski klub; **OŠ** = Osnovna šola; **OZG** = Osnovno zdravstvo; **Corejrelek** **PST** = Pot spominjati v tovarštvu; **SAD** = Športno atletsko društvo; **SC** = Športni center; **SD** = Športno društvo; **SK** = Športni klub; **SRC** = Športno rekreacijski center; **ŠNO** = Športno rekreacijsko društvo; **SZ** = Športna zveza; **ZD** = Zdravstveni dom; **ZDL** = Zdravstveni dom Ljubljana; **ZJST** = Zavod za kulturo, šport in turizem; **ZP** = Zdravstvena postaja; **ZS** = Zavod za šport.

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	OD	DO	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
9. 5. 2018	ZD ZAGORJE, ŠD IZLAVE	ZAGORJE	LETALIŠČE RIJARDI	15:00	16:00	EVA POGLAJEN	03 8655 044	DA
10. 5. 2018	ZD DRAVNOGRAD	DRAVNOGRAD	STADION DRAVNOGRAD	15:00	17:00	MARIJANCA BOŽIČ	02 8723 428	NE
10. 5. 2018	ZD KOČEVJE	KOČEVJE	MAHOVNIK PRI GASILNEM DOMU	16:00	18:00	MARIJA KOBE	01 8939 056	NE
10. 5. 2018	ZD METLIKA	METLIKA	IGRIŠČE IZZA BETI	16:00	17:30	MIRNA NEMANIČ	07 3691 423	NE
10. 5. 2018	ZD MURSKA SOBOTA	MURSKA SOBOTA	ZD MURSKA SOBOTA	16:00	18:30	SANDRA GABER FLEGAR	03 0641 514	DA
10. 5. 2018	ZD SEŽANA, ZS SEŽANA	SEŽANA	ATLETSKI STADION	15:00	17:30	NATAŠA VOLJK TRNOVŠEK	05 7311 442	DA
10. 5. 2018	ZD ŠMARJE PRI JELEŠAH, SZ ROGAŠKA SLATINA	ROGAŠKA SLATINA	EVROPSKA PLOŠČAD	16:00	18:00	MAGDA SEP	03 8849 113	NE
10. 5. 2018	ZD TROVLE	TROVLE	STADION RUDAR	16:30	18:00	GABRIELA HOSTNIK	041 991 404	DA
10. 5. 2018	ZD MOSTE POLJE	LJUBLJANA	FUŽIŠKI GRAD	15:00	18:00	JUŽICA MESARIČ	051 315 271	NE
11. 5. 2018	ZD ČRNOJELJ	ČRNOJELJ	STADION LOKA	15:30	18:30	TATIANA GREGORIČ	07 3061 723	DA
11. 5. 2018	ZD SLOVENJU GRADEC, MO SLOVENJU GRADEC	SLOVENJU GRADEC	STADION	11:00	12:00	KATARINA KRENKER	030 682 120	NE
12. 5. 2018	ZD CELJE, NIŽ OZE CELJE	CELJE	ŠPICA	10:00	12:00	PETRA ROSINA	03 5434 701	NE
12. 5. 2018	ZD DR. BOŽIDARJA LAMRIČA CERKNICA, OBČINA LOSKA DOLINA	STARI TRG	ŠOLSKI POLIGON	08:00	10:00	MISA GORJANC IMASTNAK	01 7050 150	NE

DEMO NH – demonstracija nordijske hoje; **MO** – Mestna občina; **OE** = organizacijska enota; **OK** = orehenčijski klub; **OŠ** = Osnovna šola; **OZG** = Osnovno zdravstvo; **Corejrelek** **PST** = Pot spominjati v tovarštvu; **SAD** = Športno atletsko društvo; **SC** = Športni center; **SD** = Športno društvo; **SK** = Športni klub; **SRC** = Športno rekreacijski center; **ŠNO** = Športno rekreacijsko društvo; **SZ** = Športna zveza; **ZD** = Zdravstveni dom; **ZDL** = Zdravstveni dom Ljubljana; **ZJST** = Zavod za kulturo, šport in turizem; **ZP** = Zdravstvena postaja; **ZS** = Zavod za šport.

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	OD	DO	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
12. 5. 2018	ZD GROSUPLE	GROSUPLE	OB POKOPALIŠČU PRI SP. SLIVNICI	8:00	12:00	IRENA KORITNIK	01 7818 400	DA
12. 5. 2018	ZD IZOLA	IZOLA	NA LONKI	9:00	12:00	TAJA BENČIG RIBARIČ	05 6635 005	DA
12. 5. 2018	ZD LUTOMER	LUTOMER	HIPODROM LUTOMER	9:00	11:00	RENATA ŠKRGET, SANDI ŠKRLEC	02 5851 444	DA
12. 5. 2018	ZD SLOVENSKE KONJICE, ZS SLOVENSKE KONJICE	SLOVENSKE KONJICE	STADION DOBRAVA	9:00	13:30	KATARINA VERHOVŠEK	031 371 530	DA
12. 5. 2018	ZD ŠENTJUR, OBČINA ŠENTJUR	ŠENTJUR	ŠP ŠENTJUR	9:00	11:00	NUŠA LESKOVAR	03 7462 450	NE
12. 5. 2018	ZD TREBNJE	TREBNJE	IGRIŠČE OŠ TREBNJE	8:00	11:00	BRAVKA GLIVAR	031 949 250	DA
14. 5. 2018	ZD DR. BOŽIDARJA LAVRIČA CERKNICA	CERKNICA	ZD CERKNICA	17:00	19:00	MIŠA GORJANC IMASTNAK	01 7050 150	NE
14. 5. 2018	ZG GORNJEVINSKI ZD NAZARJE	NAZARJE	ZD NAZARJE	17:00	19:00	MOJCA MATJAŽ	031 640 234	NE
15. 5. 2018	ZD GORNA RADGONA	GORNA RADGONA	ŠRC TRATE	16:30	18:30	SLAVICA MENČINGAR	051 300 450	NE
15. 5. 2018	ZD VIČ RUDNIK	LUUBLJANA	PST POT ROBERTA BLINCA	16:00	18:00	TEA KOSMAČ	01 2004 508	NE
16. 5. 2018	ŠD POLJE, ZD MOSTE POLJE	LUUBLJANA POLJE	ŠP POLJE 356	17:00	19:30	AVGUŠTIN CIUHA	051 205 957	DA

DEMO NH – demonstracija nordijske hoje; **MO** – Mestna občina; **OE** = organizacijska enota; **OK** = orientacijski klub; **OŠ** = Osnovna šola; **OZG** = Osnovno zdravstvo; **Čorejnske** **PST** = Pot spominj in tvarišča; **SAD** = Sportno atletsko društvo; **SC** = Sportni center; **SD** = Sportno društvo; **SK** = Sportni klub; **SRC** = Sportno rekreacijski center; **SNO** = Sportno rekreacijsko društvo; **SZ** = Športna zveza; **ZD** Zdravstveni dom; **ZDL** = Zdravstveni dom ljubljana; **ZJST** = Zavod za kulturo, šport in turizem; **ZP** = Zdravstvena postaja; **ZS** = Zavod za šport.

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	OD	DO	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
16. 5. 2018	ZD BREŽICE	BREŽICE	STADION PRI ETRO BREŽICE	15:00	17:00	BEVAMIN ŠULER, LUDMILA KRAMAR	07 4991 454	DA
17. 5. 2018	OZG OE ZD TRŽIČ, SZ TRŽIČ	TRŽIČ	OŠ KIRŽE	17:00	19:00	NATAŠA KAVAR, BISEKA DRINOVEC	051 624 560	NE
17. 5. 2018	ZD DRAVOGRAD	DRAVOGRAD	STADION DRAVOGRAD	15:00	17:00	MARIJANCA BOŽIČ	02 8723 428	NE
17. 5. 2018	ZD ŠIŠKA	LUUBLJANA	PST KOSEŠKI BAJER	15:00	17:00	VALERIJA PALKOVIČ	01 5815 234	NE
18. 5. 2018	ZD DR. ADOLFA DROLCA MARIBOR	MARIBOR	MESTNI PARK	8:00	10:00	NATAŠA VIDMAR	051 394 227	NE
18. 5. 2018	ZD IDRIJA	IDRIJA	RAKE	16:45	18:00	IRENA ŠTUCIN, SASA CVEK	05 3734 222	DA
19. 5. 2018	ZD DR. JANEZA ORAŽNA RIBNICA	VELIKE LAŠČE	ZP VELIKE LAŠČE	9:00	10:00	ANKA DEBELJAK, TEJA ARKO	040 664 754, 070 790 964	NE
19. 5. 2018	ZD KOPER	KOPER	SEMEDELSKA CESTA	8:00	12:00	MARINA GLAVINA	03 1822 211	DA
19. 5. 2018	ZD TOLMIN, OBČINA TOLMIN	TOLMIN	NA LOGU	9:00	12:00	IRIS BRITNA	031 612 069	DA
19. 5. 2018	ZD ŽALEC, ZNŠ ŽALEC	ŽALEC	ŠC ŽALEC, STADION	8:00	13:00	NADA CILEVŠEK	051 668 416	DA
21. 5. 2018	ZD DR. JANEZA ORAŽNA RIBNICA	LOŠKI POTOK	TRAVNIK	17:00	18:00	RENATA TROHA	040 557 859	NE
23. 5. 2018	ZD RADEČE	RADEČE	STADION RADEČE	10:00	11:30	KATJA VIDE	03 5680 214	NE

DEMO NH – demonstracija nordijske hoje; **MO** – Mestna občina; **OE** = organizacijska enota; **OK** = orientacijski klub; **OŠ** = Osnovna šola; **OZG** = Osnovno zdravstvo; **Čorejnske** **PST** = Pot spominj in tvarišča; **SAD** = Sportno atletsko društvo; **SC** = Sportni center; **SD** = Sportno društvo; **SK** = Sportni klub; **SRC** = Sportno rekreacijski center; **SNO** = Sportno rekreacijsko društvo; **SZ** = Športna zveza; **ZD** Zdravstveni dom; **ZDL** = Zdravstveni dom ljubljana; **ZJST** = Zavod za kulturo, šport in turizem; **ZP** = Zdravstvena postaja; **ZS** = Zavod za šport.

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	OD	DO	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
24. 5. 2018	OZG OE ZD BOHINJ	BOHINSKA BISTRICA	TOVARNA FILBO	16:00	18:00	ZAJKA ZUPAN	04 5727 111	NE
24. 5. 2018	ZD LOCATEC	HOTEDRŠICA	PESKOVOP	16:45	19:00	IRENJA LESKOVEC	051 253 011	NE
25. 5. 2018	ZD LUTJA, OŠ GABROVKA	GABROVKA	OŠ GABROVKA	15:00	18:00	PETRA ZALETELI, HANA POLJAK	01 8900 400	NE
28. 5. 2018	ZD VELENJE	VELENJE	RIBISKI DOM ŠKALSKO JEZERO	16:00	18:00	URŠKA BANDALO, NIA JAKOP	03 8995 628	NE
28. 5. 2018	ZDL ŠENTVID	VIZMARJE BROD	TABORSKA PIRAMIDA	17:00	19:00	PETRA GLOBOČNIK	01 5837 435	NE
31. 5. 2018	ZD LAŠKO, STIK LAŠKO	RIMSKETOPLICE	RUŠKA STEZA	16:00	18:00	VEŠNA RATEJ	03 7343 600	NE
31. 5. 2018	ZD RAVNE NA KOROŠKEM, OBČINA RAVNE	RAVNE NA KOROŠKEM	GRALSKI PARK	16:00	18:00	ALEKSANDRA HORVAT	02 8705 214	DA
31. 5. 2018	ZD VRHNIKA	VRHNIKA	STADION	16:00	18:00	JANJA TEKAVC	01 7555 157	NE
1. 6. 2018	OZG OE ZD JESENICE, ZŠ JESENICE	JESENICE	STADION PODMEŽAKLA	15:30	19:00	KSENJA NOČ	04 8688 182	DA
1. 6. 2018	ZD IDRIA	CERKNO	ZA OŠ	16:45	18:00	IRENJA ŠTUCIN, SASA CIVEK	05 3734 222	DA
2. 6. 2018	ZD NOVA GORICA IN ŠD MARK	NOVA GORICA	ŠP NOVA GORICA	8:30	10:30	TANJA MAKAROVIČ	05 3383 255	NE
4. 6. 2018	ZD MURSKA SOBOTA	MURSKA SOBOTA	ZD MURSKA SOBOTA	16:00	18:30	SANDRA GABER FLEGAR	03 0641 514	NE

DEMO NH – demonstracija nordijske hoje; **MO** – Mestna občina; **OE** = organizacijska enota; **OK** = orehotičski klub; **OŠ** = Osnovna šola; **OZG** = Osnovno zdravstvo; **Corejsele**; **PST** = Pot spominjiv in tovariša; **SAD** = Sportno atletsko društvo; **SC** = Sportni klub; **SD** = Sportno društvo; **SK** = Sportni klub; **SRC** = Sportno rekreacijski center; **SRO** = Sportno rekreacijsko društvo; **SZ** = Športna zveza; **ZD** Zdravstveni dom; **ZDL** = Zdravstveni dom Ljubljana; **ZJST** = Zavod za kulturo, šport in turizem; **ZP** = Zdravstvena postaja; **ZS** = Zavod za šport.

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	OD	DO	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
4. 6. 2018	ZDL BEŽIGRAD	LJUBLJANA	PST NOVE ŽALE	16:00	18:00	DANIJELA ŠENKINČ VOVK	01 3003 351	NE
5. 6. 2018	ZD CELJE, TD NOVA CERKEV, RDEČI KRIŽ SLOVENIJE OBMOČNO ZDRUŽENJE CELJE	NOVA CERKEV	STORŽEV MLIN	17:00	19:00	BOJAN ŠTRAUS	03 7800 521	NE
5. 6. 2018	ZD TOLMIN, LK	DREŽNICA	OŠ DREŽNICA	15:30	17:45	IRIS BRTINA	031 612 069	DA
6. 6. 2018	ZD BREŽICE	BREŽICE	STADION PRI ETIŠ BREŽICE	15:00	17:00	BEJAMIN ŠULER, LUDMILA KRAMAR	07 4991 454	DA
7. 6. 2018	ZD DRAVNOGRAD	DRAVNOGRAD	STADION DRAVNOGRAD	15:00	17:00	MARIJANCA BOŽIČ	02 8723 428	NE
9. 6. 2018	OZG OE ZD JESENICE, PARTIZAN ŽIROVNICA	ZAVRŠNICA	JEZERO ZAVRŠNICA	10:00	13:00	KSENJA NOČ	04 8688 182	DA
9. 6. 2018	ZD ILIRSKA BISTRICA	ILIRSKA BISTRICA	KAMPO	9:00	11:00	BARBARA JANEŽIČ	05 7112 100	NE
9. 6. 2018	ZD ORMOŽ	SV. TOMAŽ	STADION	15:30	17:30	PAULA GOVEDIČ	02 7410 915	DA
11. 6. 2018	ZD LUTJA, OŠ VAČE	VAČE	OŠ VAČE	15:00	18:00	PETRA ZALETELI, HANA POLJAK	01 8900 400	NE
12. 6. 2018	ZD ADOVŠČINA	VIPAVA	VOJAŠKI STADION VIPAVA	18:00	20:00	ALEKSA ČERNE	05 3693 123	DA
14. 6. 2018	ZD KOČEVJE	KOČEVJE	MAHOVNIK PRI GASILNEM DOMU	17:00	18:30	MARIJA KOBE	01 8939 056	NE
15. 6. 2018	ZD VRHNIKA	VRHNIKA	STADION	18:00	19:00	JANJA TEKAVC	01 7555 157	NE

DEMO NH – demonstracija nordijske hoje; **MO** – Mestna občina; **OE** = organizacijska enota; **OK** = orehotičski klub; **OŠ** = Osnovna šola; **OZG** = Osnovno zdravstvo; **Corejsele**; **PST** = Pot spominjiv in tovariša; **SAD** = Sportno atletsko društvo; **SC** = Sportni klub; **SD** = Sportno društvo; **SK** = Sportni klub; **SRC** = Sportno rekreacijski center; **SRO** = Sportno rekreacijsko društvo; **SZ** = Športna zveza; **ZD** Zdravstveni dom; **ZDL** = Zdravstveni dom Ljubljana; **ZJST** = Zavod za kulturo, šport in turizem; **ZP** = Zdravstvena postaja; **ZS** = Zavod za šport.

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	OD	DO	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
16. 6. 2018	ZD SEVNICA	SEVNICA	SREDNJA ŠOLA SEVNICA	8:00	10:00	MOJCA VIDMAR	07 8161 559	DA
20. 6. 2018	ŠD POLE; ZDL MOSTE POLE	LJUBLJANA POLE	ŠP POLE356	18:00	19:30	AVGUŠTIN CUIHA	051 205 957	DA
21. 6. 2018	ZD SLOVENI GRADEC, OBČINA MISLINA	MISLINA	OŠ MISLINA	9:00	11:00	KATARINA KRENIER	030 662 120	NE
3. 9. 2018	ZD MURSKA SOBOTA	MURSKA SOBOTA	ZD MURSKA SOBOTA	16:00	18:30	SANDRA GABER FLEGAR	03 0641 514	DA
6. 9. 2018	ZD RAVNE NA KOROSKEM, OBČINA MEŽICA	MEŽICA	POTNA PEŠGO, ŠTART NARODNI DOM MEŽICA	16:00	18:00	ALEKSANDRA HORVAT	02 8705 214	DA
8. 9. 2018	ZD LJUTOMER	LJUTOMER	HIPODROM LJUTOMER	9:00	11:00	ŠKRJET RENATA, SANDI SKRLEC	02 5851 414	DA
8. 9. 2018	ZD SEVNICA	SEVNICA	SREDNJA ŠOLA SEVNICA	8:00	10:00	MOJCA VIDMAR	07 8161 559	DA
8. 9. 2018	ZD ŠENTJUR, OBČINA ŠENTJUR	ŠENTJUR	ŠP ŠENTJUR	9:00	11:00	NUŠA LEŠKOVAR	03 7462 450	NE
10. 9. 2018	ZD BEŽIGRAD	LJUBLJANA	PST NOVE ŽALE	16:00	18:00	DANIJELA ŠENKINC VOVK	01 3003 351	NE
11. 9. 2018	ZD AIDUŠČINA	VIPAVA	VOJAŠKI STADION VIPAVA	17:00	19:00	ALENKA ČERNE	05 3693 123	DA
11. 9. 2018	ZD GORNJA RADGONA	GORNJA RADGONA	ŠRC TRATE	16:30	18:30	SLAVICA MEVCINGAR	051 300 450	NE
11. 9. 2018	ZD HRASTNIK	HRASTNIK	ŠP NA LOGU (PRI BAZENU)	15:00	18:00	DANIJELA STEPANOVIĆ	03 5554 474	NE
13. 9. 2018	ZDL MOSTE POLE	LJUBLJANA	FUŽINSKI GRAD	15:00	18:00	JOŽICA MESARIČ	051 315 271	NE

DEMO NH = demonstracija nordijske hoja; **MO** = Mestna občina; **OE** = organizacijske enote; **OK** = organizacijski klub; **OŠ** = Osnovna šola; **OZG** = Osnovno zdravstvo Gorenjske; **PST** = Pot spominjamo in tveganja; **SC** = Športni center; **SD** = Športno društvo; **SK** = Športni klub; **SRZ** = Športno rekreacijski center; **ŠS** = Športno rekreacijsko društvo; **SZ** = Športna zveza; **ZD** = Zdravstveni dom; **ZDL** = Zdravstveni dom Ljubljana; **ZKST** = Zavod za kulturo, šport in tuzemstvo; **ZP** = Zdravstvena postaja; **ZS** = Zavod za šport.

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	OD	DO	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
13. 9. 2018	ZD ŠIŠKA	LJUBLJANA	PST KOSEŠI BAJER	15:00	17:00	VALERIJA PALKOVIČ	01 5815 234	NE
15. 9. 2018	ZD KOPER	KOPER	SEMEDELSKA CESTA	8:00	12:00	MARINA GLAVINA	03 1822 211	DA
15. 9. 2018	ZD MEDVODE	PRESKA	NORDIJSKI CENTER BONOVEC	8:45	12:00	KETI SIMONSKA	01 3619 946	NE
15. 9. 2018	ZD NOVA GORICA, ŠD MARK	ŠEMPETER	OŠ ŠEMPETER	9:30	15:30	TANJA MAKAROVIČ	05 3383 255	NE
15. 9. 2018	ZD PTUJ	PTUJ	TERME PTUJ	9:00	12:00	UROŠ ŽELJNIK	03 1729 925	DA
15. 9. 2018	ZD SLOVENSKE KONJICE, ZS SLOVENSKE KONJICE	SLOVENSKE KONJICE	STADION DOBRAVA	9:00	14:30	KATARINA VERHOVŠEK	031 371 530	DA
17. 9. 2018	ZD VELENJE	VELENJE	RIBSKI DOM ŠKALSKO JEZERO	16:00	18:00	URŠKA BANDALO, NIA JAKOP	03 8995 628	NE
18. 9. 2018	ZD LENDAVA	LENDAVA	ŠRC LENDAVA	17:00	19:00	MOJCA ROŽMAN NAGY	02 5789 255	NE
18. 9. 2018	ZD RADLJE OB DRAVI	RADLJE OB DRAVI	POTNA DOBRAVI	16:00	17:00	PETRAČURIN	02 8770 821	NE
18. 9. 2018	ZD TOLMIN, LOKALNA SKUPNOST	VOLČE	NA LABRCI	15:30	17:45	IRIS BRITINA	031 612 069	DA
18. 9. 2018	ZD VIČ RUDNIK	LJUBLJANA	PST POT ROBERTA BLINCA	16:00	18:00	TEA KOSMAČ	01 2004 508	NE
19. 9. 2018	OZGOJE ZD JESENICE, OBČINA JESENICE	JESENICE	STADION PODMEŽAKLA	15:30	18:00	KSENJA NOČ	04 5868 182	DA

DEMOKR = demonstracija nordiske lope; **MO** = Mestna občina; **OE** = organizacijske enote; **OK** = orientacijski klubi; **OŠ** = Osnovna šola; **OZG** = Osnovno zdravstvo; **Gorenjske**; **PST** = Pot spominjamo in tveganje; **SVO** = Sportni center; **SC** = Sportni center; **SK** = Sportni klub; **SRT** = Sportno rekreacijski center; **SPO** = Sportno rekreacijsko društvo; **Sportna zveza**; **Zdravstveni dom**; **ZDL** = Zdravstveni dom; **Ljubljana**; **ZKST** = Zavod za kulturo, šol in tuzem; **ZP** = Zdravstvena postaja; **ZS** = Zavod za šport.

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKALITA	OD	DO	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
19. 9. 2018	ZD BREŽICE	BREŽICE	STADION PRIETRŠ BREŽICE	15:00	17:00	BENJAMIN ŠULER, LJUDMILA KRAMAR	07 4991 454	DA
19. 9. 2018	ZD ORMOŽ	ORMOŽ	MESTNA GRABA	15:00	17:00	PAVLA GONEDIČ	02 7410 915	DA
19. 9. 2018	ZD VRHNIKA	LOG DRAGOMER	OŠ LOG DRAGOMER	16:00	18:00	JANJA TEKAVC	01 7555 157	NE
20. 9. 2018	OZG OE ZD BOHINJ	BOHINJSKA BISTRICA	TOVARNA FILBO	16:00	18:00	ZALAKA ZUPAN	04 5727 111	NE
20. 9. 2018	ZD DR. JANEŽA ORAŽMA RIBNICA	RIBNICA	STADION UGAR	16:30	18:00	ANKA DEBELJAK, TEJA ARKO	040 664 754, 070 790 964	DA
20. 9. 2018	ZD DRAVOGRAD	DRAVOGRAD	STADION DRAVOGRAD	15:00	17:00	MARJANJA BOŽIČ	02 8723 428	NE
20. 9. 2018	ZD LOGATEC	LOGATEC	POD SEKERICO	16:45	19:00	IRENA LESKOVEC	051 253 011	NE
20. 9. 2018	ZD MURSKA SOBOTA	MURSKA SOBOTA	ZD MURSKA SOBOTA	16:00	18:30	SANDRA GABER FLEGAR	03 0641 514	NE
20. 9. 2018	ZD RAVNE NA KOROSKEM, OBČINA PREVALJE	PREVALJE	NOGOMETNI STADION	16:00	18:00	ALEKSANDRA HORVAT	02 8705 214	DA
20. 9. 2018	ZD SLOVENI GRADEC, MO SLOVENI GRADEC	SLOVENI GRADEC	1. OŠ SLOVENI GRADEC	16:00	18:00	KATARINA KREMKER	030 662 120	DA
20. 9. 2018	ZD TRBOVLJE	TRBOVLJE	STADION RUDAR	16:30	18:00	GABRIELA HOSTNIK	041 991 404	DA
20. 9. 2018	ZD VRHNIKA	BREZOVICA PRI BOROVNICI	GAŠILSKI DOM	16:00	18:00	JANJA TEKAVC	01 7555 157	NE

DEMO NH = demonstracija nordijske hoje; **MO** = mestna občina; **OE** = organizacijska enota; **OK** = orientacijski klub; **OS** = osnovna šola; **OZG** = Osnovno zdravstvo Gorenjske; **PST** = Pot spominjati in spornost; **SC** = Spornosti center; **SD** = Spornosti dom; **SK** = Spornosti klub; **SO** = Spornosti društvo; **SR** = Spornosti rekrutacijski center; **ST** = Spornosti teoretično društvo; **SP** = Spornosti; **SZ** = Spornosti zavod; **ZD** = Zdravstveni dom; **ZDL** = Zdravstveni dom Ljubljana; **ZKST** = Zavod za kulturo, sport in tuzen; **ZP** = Zdravstvena postaja; **ZS** = Zavod za sport.

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	OD	DO	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
21. 9. 2018	ZD IDRJA	IDRJA	RAVE	16:45	18:00	IRENA ŠTUCIN, SAŠA CIEK	05 3734222	DA
21. 9. 2018	ZD IVANČNA GORICA	IVANČNA GORICA	OŠ STIČNA, IGRISČE	15:00	18:00	MARTJA PRAZNIK	01 7919 019	NE
21. 9. 2018	ZD SLOVENI GRADEC	MISLJINA	OŠ MISLJINA	15:30	17:00	KATARINA KREMER	030 662 120	DA
21. 9. 2018	ZD VRHNIKA	VRHNIKA	STADION	16:00	18:00	JANJA TEKANČ	01 7555 157	NE
22. 9. 2018	ZD CELJE/NUZ OE CELJE	CELJE	ŠPICA	10:00	12:00	PETRA ROSINA	03 5434 701	NE
22. 9. 2018	ZD ILIRSKA BISTRICA	ILIRSKA BISTRICA	KAMPO	9:00	11:00	BARBARA JANEŽIČ	05 7112 100	NE
22. 9. 2018	ZD IZOLA	IZOLA	NA LONKI	9:00	12:00	TAJA BENČIČ RIBARIČ	05 6635 005	DA
22. 9. 2018	ZD LENART	LENART V SLOVEN- SKIH GORICAH	ŠRČ POLENA	9:00	11:00	JASMINA LAH VREČA, LADISLAVA KOVAČIČ	02 7291 859	DA
22. 9. 2018	ZD ŠENTJUR, OBČINA ŠENTJUR	ŠENTJUR	ŠP ŠENTJUR	9:00	11:00	NUŠA LEŠKOVAR	03 7462 450	NE
24. 9. 2018	ZD ŠENTVID	VIŽMARJE BROD	TABORSKA PIRAMIDA	17:00	19:00	PETRA GLOBOČNIK	01 5837 435	NE
25. 9. 2018	ZD TOLMIN, LOKALNA SKUPNOST	PRAPETNO BRDO	PRI MELEKARNI	15:30	17:45	IRIS BERTINA	031 612 069	DA
26. 9. 2018	ŠD POLEJE, ZDL MOSTE POLEJE	LIUBLJANA POLEJE	ŠP POLEJE 356	17:00	19:00	ANGUŠTIN CIUHA	051 205 957	DA
26. 9. 2018	ZGORNJEŠAVINSKI ZD NAZARJE	NAZARJE	ZD NAZARJE	16:00	18:00	MOJCA MATIJAŽ	031 640 234	NE

DEMO NH = demonstracija nordijske biote; **MO** = Mestna občina; **OE** = organizacijske enote; **OK** = orientacijski klub; **OS** = Osnovna šola; **OZG** = Osnovno zdravstvo; **Curejske**; **PST** = Pot spominjati in tvarišne; **SVO** = Sportno atletsko društvo; **SC** = Sportni center; **SD** = Sportno društvo; **SK** = Sportni klub; **SR** = Sportno rekreacijski center; **SPO** = Sportno rekreacijsko poslovanje; **SV** = Športna zveza; **ZD** = Zdravstveni dom; **ZDL** = Zdravstveni dom Ljubljana; **ZKST** = Zvezd za kulturo, šport in turizem; **ZP** = Zdravstvena postaja; **ZS** = Zavod za ekološko

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	OD	DO	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
27. 9. 2018	ZD DRAVOGRAD	DRAVOGRAD	STADION DRAVOGRAD	15:00	17:00	MARIJANCA BOŽIČ	02 8723 428	NE
27. 9. 2018	ZD KOČEVJE	KOČEVJE	MAHOVNIK PRI GASILNEM DOMU	16:00	18:00	MARIJA KOBE	01 8939 056	NE
27. 9. 2018	ZD LOGATEC	HOTEDRŠICA	PESKOPOL	16:45	18:45	IRENJA LESKOVEC	051 253 011	NE
28. 9. 2018	ZD ČRNOMELJ	ČRNOMELJ	STADION LOKA	15:30	18:30	TATJANA GREGORIČ	07 3061 123	DA
28. 9. 2018	ZD DRUJA	CERKNO	ZA OŠ	16:45	18:00	IRENJA ŠTUCIN, SISA CIEK	05 3734 222	DA
28. 9. 2018	ZD LUTJA, OŠ DELE	DOLE PRI LUTJI	OŠ DOLE	15:00	18:00	PETRA ZALETELJ, HANA POLJAK	01 8900 400	NE
29. 9. 2018	OZG OE ZD BLEJ	BLEJ	ATLETSKI STADION BLEJ	9:00	11:00	POLONA OŠTIR	04 5754 031	NE
29. 9. 2018	OZG OE ZD KRANJ, MO KRANJ, ZS KRANJ	KRANJ	ŠP KRANJ STADION	10:00	12:00	ERIKA POŠVNAR	04 2082 286	DA
29. 9. 2018	OZG OE ZD RADOVLICA	RADOVLICA	ZD RADOVLICA	7:30	9:00	DARIJA ANDERLE	04 5370 300	NE
29. 9. 2018	ZD GROSUPLJE	GROSUPLJE	OB POKOPALIŠČU PRI SP. SLIVNICI	8:30	12:30	IRENJA KORTNIK	01 7818 400	NE
29. 9. 2018	ZD METLIKA	METLIKA	IGRIŠČE IZZA BETI	8:30	10:00	MIRNA NEVANIČ	07 3691 423	NE
29. 9. 2018	ZD PRAN, KORINARNO DRUŠTVO SLOVENSKE ISTRE	LUCIJA	ZD LUCIJA	9:00	11:00	TADEJA BIZJAK	041 634 480	NE

DEMO NH – demonstracija nordijske hoje; **MO** – Mestna občina; **OE** – organizacijska enota; **OK** – ohranilski klub; **OŠ** – Osnovna šola; **OZG** – Osnovno zdravstvo; **Čorejke**; **PST** – Pot spominj in tovarisa; **SAD** – Športno atletsko društvo; **SC** – Športni klub; **SD** – Športno društvo; **SK** – Športni klub; **SRC** – Športno rekreacijski center; **ŠNO** – Športno rekreacijsko društvo; **SZ** – Športna zveza; **ZD** – Zdravstveni dom; **ZDL** – Zdravstveni dom Ljubljana; **ZJST** – Zavod za kulturo, šport in turizem; **ZP** – Zdravstvena postaja; **ZS** – Zavod za šport.

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	OD	DO	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
29. 9. 2018	ZD SLOVENSKA BISTRICA	SLOVENSKA BISTRICA	GRADSKO PARK	9:00	11:00	SONJA MOK	02 8432 719	NE
29. 9. 2018	ZD TREBNJE	TREBNJE	IGRIŠČE OŠ TREBNJE	8:00	11:00	BRAJKA GLIVAR	031 949 250	DA
1. 10. 2018	ZD LAŠKO, STIK LAŠKO	RIMSKOTOLICE	RUSKA STEZA	14:00	16:00	VEŠNA RATEJ	03 7343 600	NE
1. 10. 2018	ZD ŽALEC, ZNŠ ŽALEC	ŽALEC	ŠC ŽALEC, STADION	16:00	18:00	NADA CILENŠEK	051 668 416	NE
2. 10. 2018	ZD DOMŽALE	DOMŽALE	STADION	12:00	17:00	ANDREJA HEINE	01 7845 113	NE
2. 10. 2018	ZD NOVA GORICA, ŠD MARK	NOVA GORICA	ŠP NOVA GORICA	16:00	18:00	TANJA MAKAROVČ	05 3333 255	NE
3. 10. 2018	ZD BREŽICE	BREŽICE	STADION PRI ETIŠ BREŽICE	15:00	17:00	BEVAMIN ŠULER, LUDMILA KRAMAR	07 4991 454	DA
3. 10. 2018	ZD DR. JANEŽA ORAŽNA RIBNICA	LOŠKI POTOK	TRAVNIK	17:00	18:00	RENATA TROHA	040 557 859	NE
3. 10. 2018	ZD CENTER	LJUBLJANA	PST KOŠEŠKI BALEK	16:00	18:00	ALEKSA SLAPŠAK	01 4723 859	NE
4. 10. 2018	OZG OE ZD TRŽIČ	TRŽIČ	OŠ KIRŽE	17:00	19:00	NATAŠA KAVAR, BISEKA DRINOVEC	051 624 860	NE
4. 10. 2018	ZD MOSTE POLE	LJUBLJANA	FUŽINSKI GRAD	15:00	18:00	JOŽICA MESARIČ	051 315 271	NE
6. 10. 2018	ZD DR. FRANCA AMBROZIČA POSTOJNA	POSTOJNA	ŠP POSTOJNA	10:00	12:00	ANA ŽIŽEK BARLE	05 7000 400	NE
6. 10. 2018	ZD DR. FRANCA AMBROZIČA POSTOJNA	PIVKA	STADION	14:00	16:00	ANA ŽIŽEK BARLE	05 7000 400	NE

DEMO NH – demonstracija nordijske hoje; **MO** – Mestna občina; **OE** – organizacijska enota; **OK** – ohranilski klub; **OŠ** – Osnovna šola; **OZG** – Osnovno zdravstvo; **Čorejke**; **PST** – Pot spominj in tovarisa; **SAD** – Športno atletsko društvo; **SC** – Športni klub; **SD** – Športno društvo; **SK** – Športni klub; **SRC** – Športno rekreacijski center; **ŠNO** – Športno rekreacijsko društvo; **SZ** – Športna zveza; **ZD** – Zdravstveni dom; **ZDL** – Zdravstveni dom Ljubljana; **ZJST** – Zavod za kulturo, šport in turizem; **ZP** – Zdravstvena postaja; **ZS** – Zavod za šport.

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	OD	DO	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
6. 10. 2018	ZD SLOVENSKE KONJICE ZS SLOVENSKE KONJICE	SLOVENSKE KONJICE	STADION DOBRAVA	9:00	11:30	KATARINA VERHOVŠEK	031 371 530	DA
8. 10. 2018	ZDL BEŽIGRAD	LJUBLJANA	PST NOVE ŽALE	15:00	17:00	DANIJELA ŠENKINC VOVK	01 3003 351	NE
9. 10. 2018	ZD ADOVŠČINA	ADOVŠČINA	ŠP ŠTURJE	17:00	19:00	ALEKSA ČERNE	05 3693 123	DA
10. 10. 2018	ZD ŠMARJE PRI JELŠAH	ROGAŠKA SLATINA	EVROPSKA PLOŠČAD	16:00	18:00	MAGDA SEP	03 1849 113	NE
10. 10. 2018	ZD ŠMARJE PRI JELŠAH	ROGAŠKA SLATINA	EVROPSKA PLOŠČAD	16:00	18:00	MAGDA SEP	03 1849 113	NE
11. 10. 2018	ZD DRAVOGRAD	DRAVOGRAD	STADION DRAVOGRAD	15:00	17:00	MARIJANCA BOŽIČ	02 8723 428	NE
12. 10. 2018	ZD DR. ADOLFA DROLCA MARIBOR	MARIBOR	MESTNI PARK	9:00	11:00	NATAŠA VIDMAR	051 394 227	DA
12. 10. 2018	ZD DR. ADOLFA DROLCA MARIBOR	MARIBOR	MESTNI PARK	15:00	16:30	NATAŠA VIDMAR	051 394 227	DA
12. 10. 2018	ZD VRHNIKA	VRHNIKA	STADION	16:00	18:00	JANJA TEKAVC	01 7555 157	NE
12. 10. 2018	ZD VRHNIKA	VRHNIKA	CANKARJEV DOM	16:00	18:00	JANJA TEKAVC	01 7555 157	NE
13. 10. 2018	ZD SEMNICA	SEMNICA	SREDNJA ŠOLA SEMNICA	9:00	11:00	MOJCA VIDMAR	07 8161 559	DA
13. 10. 2018	ZD ŠENTUR, OBČINA ŠENTUR	ŠENTUR	ŠP ŠENTUR	9:00	11:00	NUŠA LESKOVAR	03 7462 450	NE
15. 10. 2018	ZD LAŠKO, STIK LAŠKO	LAŠKO	PARK	15:00	17:00	VESNA RATEJ	03 7343 600	NE

DEMO NH = demonstracija nordijske loje; **MO** = Mestna občina; **OE** = organizacijska enota; **OK** = ohranilski klub; **OŠ** = Osnovna šola; **OZG** = Osnovno zdravstvo; **Čorejke**; **PST** = Pot spominjiv in tvarišča; **SAD** = Sportno atletsko društvo; **SC** = Sportni center; **SD** = Sportno društvo; **SK** = Sportni klub; **SRC** = Sportno rekreacijski center; **SRO** = Sportno rekreacijsko društvo; **SZ** = Športna zveza; **ZD** Zdravstveni dom; **ZDL** = Zdravstveni dom ljubljana; **ZJST** = Zavod za kulturo, šport in turizem; **ZP** = Zdravstvena postaja; **ZS** = Zavod za šport.

DATUM	ORGANIZATOR	KRAJ	LOKACIJA	OD	DO	KONTAKTNA OSEBA	TELEFON	DEMO NH
16. 10. 2018	ZD SEŽANA, ZŠ SEŽANA	SEŽANA	ATLETSKI STADION	15:00	17:30	NATAŠA VOLKTRNOVŠEK	05 7311 442	DA
16. 10. 2018	ZD TOLMIN	BOVEC	NA LETALIŠČU	15:30	17:45	IRIS BRITNA	031 612 069	DA
16. 10. 2018	ZD TRBOVLJE	TRBOVLJE	STADION RUDAR	16:30	18:00	GABRIELA HOSTNIK	041 991 404	DA
17. 10. 2018	ZD BREŽICE	BREŽICE	STADION PRI PETRS BREŽICE	15:00	17:00	BEVAMIN ŠULER LJUDMILA KRAMAR	07 4991 454	DA
17. 10. 2018	ZD LUTJA	LUTJA	PARKIRIŠČE PRI ZD LUTJA	17:00	19:00	PETRA ZALETLI, HANA POLJAK	01 8900 400	NE
17. 10. 2018	ZD ZAGORJE, ŠD IZLAKE	ZAGORJE	LETALIŠČE RUARDI	15:00	16:00	EVA POGLAJEN	03 5655 044	DA
18. 10. 2018	ZD DRAVOGRAD	DRAVOGRAD	STADION DRAVOGRAD	15:00	17:00	MARIJANCA BOŽIČ	02 8723 428	NE
18. 10. 2018	ZDL ŠIŠVA	LJUBLJANA	PST KOŠEŠKI BALEK	15:00	17:00	VALERIJA PALKOVIČ	01 5815 234	NE
20. 10. 2018	ZD CELJE, NIŽ OČELJE	CELJE	ŠPIKA	10:00	12:00	PETRA ROSINA	03 5434 701	NE
23. 10. 2018	ZD KRŠKO	KRŠKO	NA POTI ZA SAVO NA VIDMU	16:00	17:00	VLAŠTA CURHALEK	07 6880 269	NE
7. 11. 2018	ZD BREŽICE	BREŽICE	STADION PRI PETRS BREŽICE	15:00	17:00	BEVAMIN ŠULER LJUDMILA KRAMAR	07 4991 454	DA
15. 11. 2018	ŠD PARTIZAN	KOPER	BONIFIKA	11:00	16:00	STOJAN PRINČIČ	031 650 039	DA
21. 11. 2018	ZD BREŽICE	BREŽICE	STADION PRI PETRS BREŽICE	15:00	17:00	BEVAMIN ŠULER, LJUDMILA KRAMAR	07 4991 454	DA

DEMO NH = demonstracija nordijske loje; **MO** = Mestna občina; **OE** = organizacijska enota; **OK** = ohranilski klub; **OŠ** = Osnovna šola; **OZG** = Osnovno zdravstvo; **Čorejke**; **PST** = Pot spominjiv in tvarišča; **SAD** = Sportno atletsko društvo; **SC** = Sportni center; **SD** = Sportno društvo; **SK** = Sportni klub; **SRC** = Sportno rekreacijski center; **SRO** = Sportno rekreacijsko društvo; **SZ** = Športna zveza; **ZD** Zdravstveni dom; **ZDL** = Zdravstveni dom ljubljana; **ZJST** = Zavod za kulturo, šport in turizem; **ZP** = Zdravstvena postaja; **ZS** = Zavod za šport.

OSEBNI KARTONČEK TESTOV HOJE

Ime:

Priimek:

Datum	Rezultat	Opombe

OSEBNI KARTONČEK TESTOV HOJE

Ime:

Priimek:

Datum	Rezultat	Opombe



Z GIBANJEM DO ZDRAVJA!

**Nacionalni program za spodbujanje
telesne dejavnosti za krepitev zdravja na
populacijski ravni podpirajo:**



ZZZS

Zavod za zdravstveno
zavarovanje Slovenije



Evropska mreža za promocijo
telesne dejavnosti za krepitev
zdravja – HEPA Europe



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



DOBER TEJ
Slovenija

Športna unija Slovenije
Povežani v gibanju!

Avtorji knjižice:

Jožica Maučec Zakotnik, Andrea Backović Juričan, Mojca Verdnik,
Cirila Hlastan Ribič, Ajda Jelenc, Tjaša Knific, Janet Klara Djomba,
Brigita Zupančič-Tisovec, Manica Remec, Maja Petrič, Mirjam Rožič

Informacije:

Nacionalni inštitut za javno zdravje, Center za upravljanje
programov preventive in krepitev zdravja,
www.nijz.si, telefon: 01 54 77 360