

Aktivne zimske počitnice – manj zaslonov, več gibanja

Zimske počitnice so odlična priložnost, da se kot družina več gibamo, družimo in napolnimo baterije. Vsaka minuta gibanja šteje – ne glede na to, ali se odpravimo na smučišče, v športni center ali v bližnji gozd.

Manj časa pred zasloni in več gibanja pomeni več energije, boljše razpoloženje in kakovostnejši spanec.

Več na povezavi: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/telesna-dejavnost/aktivne-zimske-pocitnice-manj-zaslonov-vec-gibanja/>



ZIMSKA GIBANICA 2026 do 28. februarja

zbiramo minute gibanja:

- ❖ zbiranju minut gibanja se lahko pridruži vsak- od najmlajšega do najstarejšega.
- ❖ Zajete so vse telesne aktivnosti: tek, hoja, kolesarjenje, smučanje, drsanje, nogomet, joga, zumba, lovljenje, krepilne vaje, ...

Več na:

Facebook **Zgeni.se**

Instagram **Zgeni.se**

!! Minute lahko oddate prek spletnega vprašalnika

<https://www.1ka.si/a/c98f0210>

ali jih pošljete na elektronski naslov zgeni.se2020@gmail.com