

VADBA ZA STAREJŠE V OBČINI OPLOTNICA

Center za krepitev zdravja ZD Slovenska Bistrica bo tudi v letošnjem letu izvajal vadbo za starejše v Občini Oplotnica.

Opis vadbe: Vadba traja 60 minut in je posebej prilagojena starejšim osebam. Sestavljena je iz ogrevanja, glavnega dela in ohlajanja. Vadba bo zajemala elemente splošne vadbe, izvajali bomo vaje z lastno telesno težo in drobnimi pripomočki (elastike, uteži, palice ...). Posvetili se bomo predvsem vajam za izboljšanje moči, koordinacije, ravnotežja in gibljivosti.

Omejitve: Vadba ni primerna za osebe z neurejeno kronično boleznijo in večjimi gibalnimi omejitvami. O morebitnih dilemah glede ustreznosti vključitve na vadbo nas kontaktirajte.

Oprema: Potrebujete športna oblačila in čisto obutev (teniski), brisačo in plastenko vode ter podlogo (blazino) za vadbo.

Prijave: Prijave na vadbo zbiramo v Centru za krepitev zdravja do vključno ponedeljka, 20. oktobra 2025, na telefonsko številko **041 682 288** ali preko e-pošte ckz@zd-sb.si. Po tem datumu prijav več ne sprejemamo.

Na podlagi prijav bomo oblikovali ustrezno velike skupine in vas konec oktobra obvestili o poteku in urniku vadbe za vašo skupino.

Termin in lokacija vadbe: Vadba bo potekala ob ponedeljkih, ob 8.00, v Dvorani Rudija Žnidariča Oplotnica.



Besedilo pripravil: Center za krepitev zdravja ZD Slovenska Bistrica

Datum: 10. 9. 2025