Spoštovani!

Moje ime je Jelka in že nekaj let v času svojega dopusta spremljam telovadbo Šola zdravja v Izoli - zadnji dve leti sem se tudi aktivno vključila v vadbo. Do 32 leta sem živela, študirala in delala v Ljubljani, sedaj pa sem že 30 let v Zagrebu na Hrvaškem. Zaposlena sem kot športna pedagoginja na zagrebški Filozofski fakulteti, na Katedri za telesno in zdravstveno kulturo.

Rada bi poudarila, da sem kot strokovnjakinja s področja kineziologije navdušena nad programom Šole zdravje in menim, da je to [**vadba za vsakogar**](http://www.svetzdravja.si/telovadba-za-vsakogar/)**,** kajti popolnoma vsakdo lahko najde in izvaja vaje za potrebe svojega telesa, ne glede na spol in starost.

Obenem pa [bi se rada javno, iskreno zahvalila](https://www.google.hr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&cad=rja&uact=8&ved=0CCoQFjADahUKEwip0KL_4abHAhVH2RoKHXBIAVg&url=http%3A%2F%2Fwww.petrol.si%2Fpovej%2Frada-bi-se-javno-iskreno-zahvalila-gospe-romani-iz-bencinskega-servisa-store&ei=QOzMVamwFMeya_CQhcAF&usg=AFQjCNGfvI-HXuKx0NgUfU2-0OwMDuVrRg):

* Hvala moji prijateljici Marti - njena je zasluga, da sem v Izoli, da sem spoznala „novo“ vrsto vadbe, da v času svojih počitnic zgodaj zjutraj vstanem in „migam“.
* Hvala za prijaznost in gostoljublje Karmen in Zorku. Omogočila sta mi počitnikovanje doma!!!
* Hvala vaditeljici Marinki - občuti se njen zanos, volja, pripravljenost za delo, volonterski duh, prizadevanje za skupno dobro vseh nas.
* Hvala Zvone - nova priložnost za učenje in delo na sebi. Vsem nam tako altruistično omogočaš ponovno vračanje v naravno ravnovesje.

Hvala vsem „plažnim znankam i znancem“ kot jih je poimenovala draga Mira (tebi hvala za prebranec!!!) - predvsem iz Izole in dopustnicam iz vse Slovenije, ki sem jih imela priložnost spoznati, se prijetno in prijazno družiti z njimi na telovadbi, plavanju, klepetati ob kavici in zeliščnem čaju.

Prisrčen pozdrav Jelka

Pa še nekaj od mene!

„Vadba je zdravilo", tako so učili že Stari Grki!

Program telovadbe „1000 gibov“ je pripomogel k napredku povečanja deleža ozaveščenih oseb, ki telovadijo in spoštujejo priporočilo Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) - najmanj 30 minut zmerne telesne dejavnosti petkrat na teden. Redna, trajna in primerna telesna aktivnost je bistvenega pomena za sodobnega človeka in znatno prispeva k preprečevanju bolezni in promociji zdravja. S telesno vadbo se doseže ohranitev visoke ravni moči, gibljivosti, vzdržljivosti v kasnejših, zrelih letih, kakovostnejše življenje in učinkovito opravljanje vsakodnevnih opravil.

mr. sc. Jelka Gošnik, v. pred.

Predstojnica Katedre za tjelesno i zdravstvenu kulturu

Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Ivana Lučića 3, 10000 Zagreb, Hrvatska

e- mail: jgosnik@ffzg.hr

web: http://jgosnik.prof.ffzg.unizg.hr/

http://tzk.ffzg.unizg.hr/

http://jelkaskiteam.com/