

JUTRANJA TELOVADBA

»Dober glas seže v deveto vas« pravi stari pregovor. In tako je tudi do odgovornih v Športni zvezi Občine Gorišnica prišel glas o Šoli zdravja. Da glas ni naletel na gluha ušesa, priča dejstvo, da se je predsednik SZ Občine Gorišnica v ponedeljek, 19. 9. 2016, sestal s predstavnicama Ptujске šole zdravja, ki sta mu predstavili Šolo zdravja in način delovanja le-te. Dogovorili so se, da z jutranjo telovadbo poizkusimo tudi v Gorišnici.

V soboto, 1. 10. 2016, smo se ob 9. uri zbrali na občinskem trgu. Pet Gorišničanov in dvakrat več članov in članic Šole zdravja iz Ptuj in Markovcev, prepoznavnih po svojih oranžnih majicah.

Uvodoma nam je gospa Marija Gabron namenila nekaj vzpodbudnih besed, nato smo že pridno telovadili.

Strah, ki se je pojavljal ob pričetku uvajanja jutranje telovadbe v naši občini, češ, saj se občani le-te oblike rekreacije ne bodo udeleževali, se je kmalu razblinil kot milni mehurček. Od prve predstavitve jutranje telovadbe pa do danes ugotavljamo, da jutranja telovadba, ki jo je pred dobrima dvema mesecema prvič organizirala Športna zveza Občine Gorišnica, pridobiva vse večji pomen. Da je temu tako, kaže podatek, da se jutranja telovadba izvaja že v treh vaseh naše občine, in sicer v Gorišnici na občinskem trgu, v Zagojčih pred gasilskim domom in na Forminu prav tako pred gasilskim domom.

V Gorišnici skupino vodi gospa Đurđica Laura, telovadbe pa se povprečno udeležuje od 12 do 15 vaščanov Gorišnice. V Zagojčih skupino vodi gospa Milena Muršič. Jutranje telovadbe se tam prav tako udeležuje od 12 do 15 vaščanov, pohvalijo pa



se lahko tudi z dvema moškima udeležencema. Na Forminu je organiziranje telovadbe prevzela gospa Majda Zrnič, telovadbe pa se povprečno udeležuje 10 vaščank in en vaščan vasi Formina.

V soboto, 3. 12. 2016, se je uresničila tudi ena od želja udeležencev jutranje telovadbe. Prejeli so prepoznavne oranžne flis jopiče, ki jih je sofinancirala Športna zveza Občine Gorišnica.

Pa še misel z zloženke Šole zdravja, ki jo podpira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije:

Vsak trenutek je lahko nov začetek!

Skrbimo za svoje zdravje! Za udeležbo na telovadbi ne potrebujete predhodne kondicijske pripravljenosti, drage športne opreme ali polne denarnice. Vaje so preproste in primerne za vsakogar, izvajate jih po svojih zmožnostih.

Redna in zmerna telesna dejavnost ima številne pozitivne učinke na zdravje ljudi. Začeti dan s telesno aktivnostjo pomeni, da naš vsakdan obogatimo z dobro voljo in vadbo v dobri družbi. Vzemimo odgovornost za naše zdravje v svoje roke in naredimo korak naprej z vadbo 1000 GIBOV!

