



VSAK TRENUTEK JE LAHKO NOVI ZAČETEK

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 zmogljivostih.

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. Vzemi mo odgovornost za naše zdravje v svoje roke in naredimo korak naprej z vadbo **1000 GIBOV!**

www.srce-me-povezuje.si/solazdravja

KAJ JE TO?

Telovadba "1000" gibov po metodi Nikolaya Grishina, dr. med.

Vaje so primerne za vsakogar. V 30 minutah razgibamo vse dele telesa. Začnemo pri dlaneh, končamo pri podplatih. S tem dosežemo maksimalno gibljivost telesa in zmanjšamo bolečine.

KDAJ?

Vsako jutro od 7.30 do 8.00.

KJE?

Na prostem.

KDO?

VSI.

Vsako jutro po celotni Sloveniji izvaja te vaje več kot 3000 oseb v 120 skupinah.

KAKO?

Pod vodstvom voditeljev prostovoljcev na prijazen in neboleč način.

www.srce-me-povezuje.si/solazdravja



Projekt podpira:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DOBRODOŠLI MLADI IN MLADI PO SRCU

www.srce-me-povezuje.si/solazdravja





NOVE PRIDOBITVE IN CILJI:

nova spoznanstva

reference

kompetence in izkušnje

gibanje v naravi

zdravje

delo z ljudmi

telovadba v lokalnem okolju

komunikativnost

zdrav življenjski slog

nasmejanost

brezplačna telovadba 1000 gibov

medgeneracijsko druženje

pridružitve skupini

nov začetek

ustanovitev skupine



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

