

Vztrajajo kljub mrazu!

V tem trenutku v Sloveniji deluje 130 skupin Šole zdravja, katerih člani kljub polarinem mrazu vsak dan med tednom vadijo na izbranih poligonih.

Šola zdravja Ljudski vrt, ki jo vodi Marija Gabron, je aktivna pri paviljonu v Ljudskem vrtu. Kjerkoli v Sloveniji delujejo »oranževci«, jim nizke temperature ne pridejo

do živega. Ponekod v Sloveniji, še posebej tam, kjer so bile v teh dneh rekordno nizke temperature, so se celo pojmenovali v »preganjalce gripe«. Zavedajo se, da so v boju z virusi zmagovalci le tisti z dobro imunsko obrambo, ki se vzpostavlja ob primerni hrani in z vsakodnevno fizično aktivnostjo. V Šoli zdravja združujejo razgibavanje cele-

ga telesa z vadbo 1000 gibov, druženje in zabavo. Cilj šole, katere člani so prepoznavnji po oranžni barvi, ki je njihov simbol, ker povečuje občutek sreče, obilja in miru, je, da bi vadbo 1000 gibov prenesli v vsak kraj, mesto, lokalno skupnost, da bi s tem še povečali skrb posameznikov za svoje in narodovo zdravje.

UR



Foto: Jelka Jakomini

V Ljudskem vrtu na Ptaju skupina Šola zdravja Ljudski vrt vztraja pri jutranji vadbi kljub nizkim temperaturam.