

Slovenska Bistrica, 17. 6. 2022

Vabilo: Poletni vadbeni program Centra za krepitev zdravja

Spoštovani,

v Zdravstvenem domu Slovenska Bistrica deluje Center za krepitev zdravja, ki se ukvarja s preventivnimi delavnicami na področju zdravega življenjskega sloga, ki je eden izmed pomembnejših dejavnikov varovanja zdravja in preprečevanja bolezni.

Pomembno je, da za svoje zdravje skrbimo skozi vse letne čase, zato smo v letošnjem poletju pripravili pester vadbeni program, ki je namenjen odrasli populaciji in ga izvajamo na različnih lokacijah v lokalni skupnosti:

Vabimo vas, da se nam pridružite na naslednjih aktivnostih:

PREIZKUS HOJE NA 2 KM (Bistriški park):

- ponedeljek, 4. 7. 2022, ob 18.00
- torek, 5. 7. 2022, ob 9.00
- torek, 5. 7. 2022, ob 18.00

Pred pričetkom poletnega programa vam svetujemo, da izberete enega izmed terminov preizkusa hoje na 2 km, ki pokaže vašo stopnjo telesne zmogljivosti. Na podlagi rezultatov vam lahko svetujemo ustrezno telesno dejavnost in zdravju prijazno športno vadbo. Preizkus poteka v Bistriškem parku.

POHOD:

- ponedeljek, 11. 7. 2022 ob 7.30

Pohod traja približno 2 uri in poteka po Močeradovi poti v Slovenski Bistrici. Potrebujete primerno obutev in plastenko vode. Zbirno mesto je pred Zdravstvenim domom Slovenska Bistrica.

PLAVANJE IN VADBA V VODI ZA ODRASLE (6. 7. – 27. 7. 2022, Kopališče Slovenska Bistrica):

- vsako sredo ob 9.30

Plavanje in vadba v vodi ima koristne učinke na srčno-žilni, dihalni in mišično-kostni sistem človeka. V bazenu bomo izvajali različne vaje, s katerimi bomo razvijali gibalne in funkcionalne sposobnosti ter tudi vaje, s katerimi bomo izpopolnili našo tehniko plavanja. Potrebujete kopalke, brisačo, natikače in platenko vode. Vadba poteka na Kopališču Slovenska Bistrica in je za vas brezplačna, potrebno je le poravnati vstopnino za kopališče. Za udeležbo je obvezno znanje plavanja.

VADBA IN SPROŠČANJE ZA ODRASLE (6. 7. – 25. 8. 2022, Bistriški park):

- vsako sredo ob 18.00
- vsak četrtek ob 8.00

Vadba je sestavljena iz preprostih gibalnih vaj, s katerimi razvijamo in ohranjamo gibalne ter funkcionalne sposobnosti. Vsako srečanje bomo zaključili s sproščanjem. Potrebujete športno opremo in obutev (mehka oblačila, teniski), platenko vode in podlogo (blazino) za vadbo. Vadba poteka v Bistriškem parku.

Udeležba na poletnem programu je prostovoljna, za udeležbo je OBVEZNA PRIJAVA. V primeru dežja aktivnosti odpadejo. V kolikor imate dodatna vprašanja glede vadbenega programa oz. potrebujete pomoč pri izbiri ustrezne aktivnosti, nas kontaktirajte.

INFORMACIJE IN PRIJAVE:

e-pošta: ckz@zd-sb.si

telefon: **041 682 288** ali **02 843 27 19**

Upamo, da se vidimo v čim večjem številu in s tem aktivno preživimo poletne dni.

Zdravstveni dom Slovenska Bistrica
Center za krepitev zdravja