

JUTRANJA VADBA ZA STAREJŠE



Zavod za šport bo v mesecu decembru začel z vadbo za starejše, ki bo potekala v telovadnici dvorane Podmežakla, vsak ponedeljek ob 9:30 uri. Pridružite se nam ne glede na vaše sposobnosti, potrudili se bomo, da bo vadba pisana na kožo prav vsakemu!

Prva vadba je na urniku 14.12.2015.

Opis vadbe:

V eni uri vadbe je prvo na sporedu ogrevanje telesa, oziroma priprava mišic za nadaljnje delo. V glavnem delu vadbene enote se bomo posvetili predvsem mišicam trupa, nekaj malega pa tudi mišicam spodnjih in zgornjih okončin. Ob zaključku pa sledijo vaje za gibljivost in ravnotežje. Vse vaje bodo izbrane tako, da jih vsak posameznik lahko prilagodi svojemu znanju in sposobnostim.

Vadba je v mesecu decembru brezplačna.

Vadba bo potekala do konca meseca marca, oziroma glede na odziv udeležencev.

Vadbo bosta sprva vodila Gaber Šorn in Primož Samar, oba profesorja športne vzgoje. V sodelovanju z ZD Jesenice in Ksenjo Noč bodo organizirane tudi meritve v začetku meseca januarja in delavnica z različnimi tehnikami sproščanja.



Več informacij o vadbi na: zsj.programi@siol.net ali 051 685 240.

VABLJENI!