



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Društvo Šola zdravja

Začnite dan z gibanjem – brezplačna jutranja vadba preko Zooma

V prvih dveh mesecih leta **2026** Društvo Šola zdravja podarja **brezplačno jutranje razgibavanje**, ki bo potekalo preko platforme Zoom. Vadba bo na voljo **od 5. januarja do 27. februarja, vsak delovni dan od 8. do 9. ure.**

Jutranje razgibavanje se bo začelo s **30-minutno telovadbo po metodi »1000 gibov«**, sledilo bo **30 minut vaj za moč**. Ob **sredah** bo po vadbi *1000 gibov* na voljo še dodatna vadba **»Dihamo z naravo«**, kjer bodo udeleženci spoznali vaje sproščanja in umirjanja.

[Povezava do Zoom vadbe je objavljena na spletni strani Društva Šola zdravja.](#)

Vadbo vodi **usposobljena strokovna ekipa društva** in je primerna za vsakogar. Udeleženci vadijo v udobju svojega doma – potrebujejo le računalnik in dobro voljo. Brezplačna Zoom vadba bo zato še posebej koristna za vse, ki so iz zdravstvenih, vremenskih ali drugih razlogov omejeni na dom in se ne morejo udeležiti jutranje vadbe na prostem v eni izmed skupin Društva Šola zdravja.

Čeprav Društvo Šola zdravja ostaja zavezano telovadbi na prostem, saj je gibanje na svežem zraku izjemno pomembno za krepitev in ohranjanje zdravja, sledi tudi preprostemu vodilu: **»Za zdravje je bolje, da telovadimo kjerkoli, kot da ne telovadimo nikjer.«**

Neda Galijaš

Društvo Šola zdravja, Kolodvorska cest 34, 8334
Črnomelj;

e-mail: info@solazdravja.si, www.solazdravja.com;

Davčna št.: 94506019, Matična št.: 059 932 066, TRR SI56 6100 0002 4587 810