

# ŠPORTNA VADBA ZA BABICE IN DEDKE

telovadnica ŠRC Golovec

## STE PRIPRAVLJENI NA NAJBOLJŠA LETA?

Vadba je namenjena vsem tistim, ki se zavedajo pomena kakovosti življenja z ohranitvijo funkcionalne neodvisnosti in vitalnosti do pozne starosti.

Vadba ohranja in izboljšuje zdravje, dobro počutje, moč, gibalne sposobnosti, koordinacijo in ravnotežje.

### OPIS VADBE

Vadba je kombinacija vodene rekreativne vadbe in plavanja, ki ni vodeno.

Rekreativna vadba je nizko intenzivna in od vadečih ne zahteva predhodnega predznanja. Vaje so zastavljene tako, da omogočajo prilagoditev intenzivnosti glede na sposobnosti posameznika.

Na vadbi izvajamo vaje za moč, ki upočasnjujejo pojav pogostih obolenj v starosti, ter ohranjajo in izboljšujejo gibljivost. Posvetimo se tudi vajam za koordinacijo in ravnotežje, saj izboljšanje slednjega zmanjšuje možnost padcev in pripomore k lahkotnejši hoji. Seveda pa ne pozabimo tudi na vaje za mobilnost sklepov in gibljivost.

Po koncu vadbe v telovadnici sledi še sprostitev v bazenu Zimskega kopališča Golovec.

### TRAJANJE VADBE:

- vodena rekreativna vadba (v telovadnici ŠRC Golovec) 1 ura
- rekreativno plavanje 1 ura

**KDAJ:** Vsak ponedeljek in četrtek med 9:00 do 11:00 uro.

**PRIČETEK VADBE:** ponedeljek, 1.10. 2018

### CENA VADBE:

1x tedensko (4 obiski)	15,00€
2x tedensko (8 obiskov)	25,00€

### PREDHODNE PRIJAVE:

- e-naslov: [zpo@celje.si](mailto:zpo@celje.si)

- telefon: 03 42 82 650 ali
- 03 42 82 640 – blagajna Zimskega kopališča Golovec

Pozitivno vzdušje in dobra volja sta osnova naše vadbe, saj želimo, da se vsi vadeči ob izvajanju vaj dobro počutijo.

**Naj bo vaš korak lahkotnejši, igra z vnuki pa bolj dinamična! Vabljeni!**