

## KORIŠČENJE TELOVADNIC V OKVIRU PROJEKTA ZDRAVI NA KVADRAT

OBJEKT, LOKACIJA VADBE	NASLOV LOKACIJE VADBE	VELIKOST DVORANE	TERMIN VADBE	ŠPORTNA PANOGA	IZVAJALEC VADBE
OŠ Zalog	Cerutova ulica 7, 1000 Ljubljana	115 m <sup>2</sup>	PON, 19:30-20:30	Prosta vadba	(košarka - 4 koši, 2x2; ribstol, plezalna stena, blazine)
Park Kodeljevo - bazen	Zavod Šport Ljubljana	balon 50 m	PON, 21.00-22.00	plavanje	Akademsko atletsko društvo Slovan
OŠ Martina Krpana	Gašperšičeva ulica 10, 1000 Ljubljana	125 m <sup>2</sup>	PET, 18.30-19.15	splošna vadba + tek	Akademsko atletsko društvo Slovan
OŠ Vič	Abramova ulica 26, 1000 Ljubljana	142 m <sup>2</sup>	PET, 20.00-21.00	splošna vadba + tek	Akademsko atletsko društvo Slovan
OŠ Sostro	Cesta II. grupe odredov 47, 1261 Ljubljana Dobrunje	171 m <sup>2</sup>	PON, 21.00-22.00	pilates	Športno društvo Tanergija
OŠ Franc Rozman Stane - začetek 9. november	Prušnikova ulica 85, 1210 Ljubljana-Sentvid	110 m <sup>2</sup>	PON, 20.30-21.30	splošna vadba + tek	Športno društvo Brigita Bukovec

OBJEKT, LOKACIJA VADBE	NASLOV LOKACIJE VADBE	VELIKOST DVORANE	TERMIN VADBE	ŠPORTNA PANOGA	IZVAJALEC VADBE
OŠ Božidarja Jakca	Nusdorferjeva ulica 10, 1000 Ljubljana	122 m <sup>2</sup>	PON, SRE, 19.00- 20.30	splošna vadba + judo	Judo klub Golovec
OŠ Šentvid	Prušnikova ulica 98, 1210 Ljubljana-Šentvid	182 m <sup>2</sup>	PON, 17.55- 18.40	splošna vadba + tek	Akademsko atletsko društvo Slovan
OŠ Bičevje	Splitska ulica 13, 1000 Ljubljana	156 m <sup>2</sup>	ČET, 18:15-19:00	splošna vadba + tek	Športno društvo Brigita Bukovec
Park Tivoli - kotalkališče	Zavod Šport Ljubljana	ni kvadrature	urnik naj bi določili še ta teden	skike; rolanje	Skike klub Slovenija; Rolarska zveza Slovenije
Športni center Triglav d.o.o.	Vodovodna cesta 25	900 m <sup>2</sup>	sreda 20:00 21:00 četrtek 20:00 do 22:00	mali nogomet, košarka, odbojka, namizni tenis (6 miz)	Poteka lahko več aktivnosti hkrati!

**CENA VADBE: 15 EUR/mesec na osebo**

**Prva vadba je brezplačna. Mesečna vadba se šteje od prvega do zadnjega dneva v mesecu, ne glede na število tednov v posameznem mesecu.**

**PRIČETEK VADBE: v tednu od 2. novembra (razen, kjer je označeno drugače)**

**V TELOVADNICAH UPORABLJAJTE ČISTE TELOVADNE COPATE OZ. SUPERGE!**



## ŠPORTNO DRUŠTVO SLOVAN - opomba

1. plavanje na bazenu Kodeljevo (20 ur) / 2. november - do vključno 14. marec. Tečaj je namenjen predvsem tistim, ki že imajo plavalno podlago ali so opravili začetni tečaj plavanja. **CENA 20eur/mesec.**
2. OŠ Martin Krpan (30 ur) petek 18:30-19:15 / 6. november - do vključno 27. maj / za začetnike in napredne / **CENA 15eur/mesec do 15 vadečih, nad 15 vadečih 10 eur/mes.**
3. OŠ Vič (30 ur) petek 20:00-21:00 / 6. november - do vključno 27. maj / za začetnike in napredne / **CENA 15eur/mesec do 15 vadečih, nad 15 vadečih 10 eur/mes.**
4. OŠ Šentvid (30 ur) ponedeljek 17:55 - 18:40 / 2. november - do vključno 23. maj / za začetnike in napredne / **CENA 15eur/mesec do 15 vadečih, nad 15 vadečih 10 eur/mes.**

## JUDO KLUB GOLOVEC - opomba

Cena znaša 30 eur na mesec, saj vadba poteka dvakrat na teden.

## OPIS IN VRSTA VADBE, KI BODO POTEKALE V ŠPORTNIH OBJEKTIH

### PLAVANJE

je športna aktivnost primerna za vsakogar, za vsa življenjska obdobja in različne stopnje pripravljenosti. Pri plavanju uporabljamo vse velike skupine mišic, hkrati pa krepimo tudi srčno žilni sistem in pljuča. S plavanjem krepimo mišično moč, povečujemo vzdržljivost in izboljšujemo telesno držo, če naštejemo le nekatere od pozitivnih učinkov. V Plavalni vadbi boste lahko pod vodstvom strokovno usposobljenega trenerja izboljšali vaše plavalno znanje in pripravljenost.

### SPLOŠNA VADBA IN TEK

je namenjena vsem tistim, ki želijo čez zimo ohraniti in izboljšati svojo telesno pripravljenost in tekaško pomlad dočakati zdravi, polni energije in motiviranosti za tekaške podvige. Vadba primerna tako za začetnike kot tudi izkušene tekače. Treningi bodo sestavljeni iz uvodnega tekaškega dela (na prostem) in raznovrstne vadbe v športni dvorani. Dvoranska vadba bo vključevala vadbo različnih vrst moči (splošno, eksplozivno in vzdržljivost v moči) z uporabo različnih rekvizitov ali lastne teže. Vadba vsebuje tudi elemente za razvoj gibljivosti.

## PILATES VADBA

je vadba za krepitev centra telesa, ki predstavlja našo glavno telesno bazo. Redna in pravilno usmerjena vadba izboljša držo telesa, preprečuje in/ali odpravlja bolečine v križu, naredi telo bolj pokončno in ga na nežen način uči zavedanja samega sebe.

## JUDO

Program je namenjen starejšim od 18 let, ki želijo biti fizično aktivni in se spoznati s filozofijo juda - tega čudovitega športa, ki človeka razvija celostno skozi tehnike fizične, psihične in moralne vadbe.

### CILJI PROGRAMA:

- Razvoj osnovnih psihomotoričnih sposobnosti in spretnosti (osnovne motorične vaje – plazenje, kotaljenje, preskoki, osnovni gimnastični elementi).
- Graditi samozavest, spoštovanje in odgovornost.
- Razviti delovne navade in sposobnost za delo v parih in v skupini.
- Naučiti se pravilnega in varnega padanja (padci naprej, nazaj, v stran, ...).
- Naučiti se judo gibanj in nekaterih osnovnih judo metov.
- Naučiti se osnov kontrole v parterju in ravnotežja v stoječih tehnikah.
- Pridobiti prve tekmovalne izkušnje in samozavest (priznanja, medalje, ipd.).
- Napredovanje po pasovih.

### OBVEZNA OPREMA:

Kimono (možno naročilo pri učiteljih juda in trenerjih) ter copati. Na blazinah so vadeči bos. Vadba je primerna tako za začetnike kot tudi za tiste, ki imajo v judu že doseženo neko znanje oziroma so pasovno že napredovali.

Treningi bodo vključevali tudi vadbo različnih vrst moči (splošno, eksplozivno in vzdržljivost v moči) z uporabo lastne teže in teže partnerja. Vadba bo vsebovala tudi elemente za razvoj gibljivosti.

**OHRANITE SVOJE ZDRAVJE TUDI V JESENSKEM IN ZIMSKEM ČASU, VKLJUČITE SE V VADBO IN SPODBUDITE ŠE**

**SVOJE SODELAVCE IN SODELAVKE, DA MIGAJO Z VAMI!**

MigiVEČ!  
IN **Zdravi<sup>2</sup>**  
Promocija zdravja na delovnem mestu