



### **9. Fizioterapevtska vadba 6. leto**

Mentorica : Tjaša Bevk, univ. dipl. fizioterapevtka

Na fizioterapevtski vadbi si vzamemo urico časa za naše telo, ki ga obremenimo, razgibamo vsak sklep posebej, krepimo mišice celega telesa, predihamo pljuča in sprostimo napetosti in skrb našega vsakdana. Dokazano je, da z redno telesno vadbo lahko pozitivno vplivamo na boljše in kvalitetnejše življenje, izboljšamo svoje psihofizično počutje in preventivno delujemo pred razkrojem nekaterih bolezni današnjega časa, kot so bolezni srca in ožilja, debelost, bolečine v križu, osteoporoza, možganska kap, povišan krvni tlak in upočasnjujemo proces staranja.

### **10. Telovadba za zdravo hrbtenico 5. leto**

Mentorica: Tjaša Bevk, univ. dipl. fizioterapevtka

Fizioterapevtske vaje za zdravo hrbtenico so namenjene vsem, ki imajo težave s hrbtenico. Dobrodošli pa so tudi drugi, saj bo poudarek na preventivi bolečine v križu in preprečevanju ter lažšanju tovrstnih težav. Najprej se bomo naučili pravilnega izvajanja vaj z vključevanjem enote trebušnih mišic, med letom pa stopnjevali težavnost z menjavanjem položajev, uporabo lažjih uteži in elastik. Terapevtske vaje spadajo po intenzivnosti v lažjo stopnjo vaj za vratno hrbtenico in ramena, prsno hrbtenico ter vaje za ledveno-križni predel in medenico. Naučili se bomo pravilnega vstajanja, dvigovanja težjih predmetov ter opravljanja dnevnih aktivnosti, tako nam bo naša hrbtenica hvaležna.

### **11. Telovadba 3. leto**

Mentorica: Nina Beč

Udeleženci in mentorica bodo program izoblikovali na prvem srečanju.

### **12. Nordijska hoja 4. leto**

Mentorica: Slavica Babič, inštruktorica nordijske hoje in Marija Štekar Rebernak  
Nordijska hoja je ena najučinkovitejših, celovitih in varnih oblik telesne aktivnosti za vse starostne skupine in stopnje telesne pripravljenosti. Je posebna oblika hoje s palicami, pri kateri človek hodi kar se da naravno. Pri nordijski hoji namerno dodatno obremenimo zgornje dele telesa, tako da so aktivne skoraj vse mišice. Je športno rekreativna zvrst za vse dni v letu, s katero na telesu prijazen način skrbimo za zdravje in počutje. Njena specifičnost je v tehniki, katere se je potrebno naučiti.

### **13. Ples 3. leto**

Mentor: Valter Reščič

Plesna vadba je sestavljena iz različnih gibanj, ki pozitivno vplivajo na koordinacijo rok in nog. Naučili se bomo različnih kombinacij plesnih korakov. Glede na izbor se bomo naučili novih plesnih korakov in uživali v glasbi.

### **14. Pohodništvo 1. leto**

Mentor: Planinsko društvo (Iva Šibav)

Pohodi po okoliških krajih enkrat mesečno po predhodno pripravljenem programu.