**Društvo Šola zdravja vam podarja brezplačno razgibavanje prek Zooma**

V Društvu Šola zdravja so se odločili, da bodo v prvih dveh mesecih v letu 2024 podarili brezplačno jutranje razgibavanje prek Zoom platforme tako svojim članom, kakor tudi vsem tistim, ki jih tovrstna vadba zanima. Z vadbo bodo pričeli 3. januarja 2024, vsak delavnik od 8. do 9. ure, zaključili pa jo bodo 29. februarja. Tako bodo lahko vsi zainteresirani svoje jutranje razgibavanje začeli s polurno telovadbo po metodi “**1000 gibov**”, naslednje pol ure pa bodo lahko posvetili še **vajam za moč**. Ob sredah, takoj po vadbi “1000 gibov”, pa v Društvu Šola zdravja napovedujejo tudi izvajanje vadbe “**Dihamo z naravo**“, ki je namenjena sproščanju in umirjanju.

Jutranje razgibavanje bo prišlo prav vsem tistim, ki so iz kakršnihkoli razlogov zadržani doma in se ne morejo udeležiti jutranje vadbe v kakšni od skupin Šole zdravja na prostem. Za naše zdravje je boljše, da telovadimo kjerkoli, kakor nikjer in nikoli, nam sporočajo iz društva! V Društvu Šola zdravja bodo vsekakor še naprej vztrajali pri telovadbi na prostem, saj je gibanje na svežem zraku prav gotovo eden najpomembnejših dejavnikov za krepitev našega zdravja.

Vaje so preproste in primerne za vsakogar, saj jih lahko vsak izvaja po svojih zmožnostih. Vaje prek Zooma-a bodo vodili za to usposobljeni strokovnjaki in prostovoljci Društva Šola zdravja.

Vsak delavnik jih bomo našli na isti povezavi:  
<https://us02web.zoom.us/j/82776081061>

**Meeti**ng ID: 827 7608 1061

Neda Galijaš