

FOTO: Telovadba za vse

4

Črnomaljši lahko v jesensko-zimskem času gibajo na različne načine. Tamkajšnji ZIK z različnimi programi poskrbi za vse starostne skupine.



Vse več ljudi se zaveda, da je za zdravje in dobro počutje, poleg zdrave prehrane, pomembna tudi redna telesna aktivnost. Na Zavodu za izobraževanje in kulturo Črnomelj zato v jesensko-zimskem času že vrsto let organizirajo različne programe gibanja. 'S *ponudbo programov po celi Beli krajini si prizadevamo vključitev omogočiti čim širšemu krogu ljudi,*' so sporočili z ZIK-a.

V letošnjem šolskem letu odraslim in upokojujencem ponujajo program Telovadba za zdravje v Črnomlju, Semiču, Metliki in Starem trgu ob Kolpi. Program je rekreativen in vključuje vaje za krepitev celotnega telesa. Novost v ZIKovi ponudbi za odrasle in upokojujence je program Pilates. Zaenkrat ga izvajajo le v Črnomlju. Pilates je vadba, ki vključuje vaje za krepitev težje dostopnih, manjših in šibkejših mišic, ki pripomorejo k pravilni in zdravi telesni drži in posledično k zmanjšanju bolečin.

Za predšolske otroke in njihove starše pa v Črnomlju izvajajo program Telovadimo skupaj z našimi otroki. Pod vodstvom mentorice otroci razvijajo motorične in fizične sposobnosti, spoznavajo igre z žogo, rekviziti in sprostitvene igre. Vadba v programu vključuje sodelovanje otrok in staršev. Starši tako čas s svojim otrokom preživijo kvalitetno, hkrati pa svoje otroke spodbujajo k razvoju aktivnega življenjskega sloga.

Popravljeno 6.11.2014 15:41:12

Vašoč mi je 17

0

SLIKOVNI MATERIAL

