

»ZIMSKA GIBANICA«



Namen akcije:

Namen akcije je, da motiviramo prebivalce pomurske regije k večji telesni dejavnosti in gibanju. Telesna dejavnost je pomemben element zdravega življenjskega sloga in pomemben dejavnik v ohranjanju in krepitvi zdravja.

Kdaj: 1.1.2021- 28.2.2021

Kako poteka:

K zbiranju se lahko pridruži vsak- od najmlajšega do najstarejšega. Zajete so vse telesne aktivnosti gibanja: tek, hoja, kolesarjenje, nogomet, badminton, lovljenje, zumba, joga, krepilne vaje, ...

Opravite jih lahko v naravi ali doma. Pomembno je samo, da seštevate minute in nam jih sporočite. Prosimo pa vas, da pri tem upoštevate vsa higienska priporočila, ki veljajo.

Kam sporočite svoje minute: Zbrane minute nam pošljite preko vprašalnika, dostopnega na: <https://www.1ka.si/a/316866> ali preko FB Messenger-ja Zgeni.se.

Veseli bomo tudi vaših utrinkov iz telesne vadbe. Fotografije delite na svojih socialnih omrežjih in jih označite z @zgeni.se. V znak podpore naši akciji označite objave na socialnih omrežjih: @zgeni.se, #zgenise, #zimskagibanica in s tem spodbudite k gibanju tudi svoje prijatelje. Spremljajte nas na naši FB strani in Instagram profilu »Zgeni.se«, kjer boste našli vse podrobnosti o akciji. Za motivacijo bomo vsakodnevno objavljali kratke nasvete in gibalne filmčke.

<https://www.facebook.com/zgeni.se>

<https://www.facebook.com/events/181194530378036/>

K sodelovanju povabite še svoje družinske člane, prijatelje, sorodnike, sodelavce, ...

Lep pozdrav,
Anita Horvat, prof.švz