**Brezplačno jutranje razgibavanje**

**z Društvom Šola zdravja preko *Zooma***

**V prvih dveh mesecih leta 2025** vam bo Društvo Šola zdravja podarilo **brezplačno jutranje razgibavanje**, ki bo potekalo preko platforme *Zoom*. V obdobju **od 6. januarja do 28. februarja** se lahko jutranjemu razgibavanju pridružite vsak **delovnik**, **od 8. do 9. ure**.

Vsak delavnik nas boste našli na isti povezavi: [**https://us02web.zoom.us/j/82327889626?pwd=nm14IuhIKG9mTixe9gBNRJsrRehSDf.1**](https://us02web.zoom.us/j/82327889626?pwd=nm14IuhIKG9mTixe9gBNRJsrRehSDf.1)  
ID srečanja: 823 2788 9626Geslo: 2025

Jutranje razgibavanje se bo začelo s polurno telovadbo po metodi “1000 gibov”, naslednje pol ure bo namenjeno vajam za moč. Ob sredah bo po vadbi “1000 gibov” sledila “Dihamo z naravo“. Spoznali boste vaje sproščanja in umirjanja.

Razgibavanje preko Zoom platforme bo zagotovo prišlo prav, še posebej tistim, ki so iz različnih razlogov omejeni na dom in se ne morejo udeležiti jutranje vadbe na prostem v eni izmed skupin Šole zdravja. Kljub temu, da Društvo Šola zdravja ostaja zavezano telovadbi na prostem, saj je gibanje na svežem zraku ključnega pomena tako za krepitev, kakor tudi za ohranitev našega zdravja, je eden od motov Društva, ki ga zagotovo ne gre pozabiti tudi ta, da je »za naše zdravje bolje, da telovadimo kjerkoli, kot da ne telovadimo nikjer!«

Neda Galijaš