

VITALNICA



Vsakdo se sam odloča, kaj naj naredi za svoje dobro počutje. Morda gre na sprehod, prebere dobro knjigo ali se podruži s prijatelji. Ena izmed možnosti je tudi telovadba. Nekateri težko najdejo pravi trenutek ali motivacijo, da bi sami telovadili.

Ker je vsakršno gibanje v družbi lažje, vam ponujamo organizirano vadbo v skupini Vitalnica. Stopamo v četrto sezono skupnega razgibavanja, ki se odvija dva ali več krat tedensko, večinoma dopoldne, v naravi ali zaprtem prostoru, odvisno od vremenski razmer.

Izvajamo različne vaje z lastno telesno težo stoje in na telovadni blazini.

Vaje se izvajajo z namenom raznolikega in zelo učinkovitega načina razvoja vseh motoričnih sposobnosti (moč, vzdržljivost, gibljivost, ravnotežje, stabilnost določenih sklepov ...).

Zelo pomemben del so tudi medsebojni odnosi, ki krepijo počutje in samozavest posameznikov, zato tudi njim posvetimo nekaj časa po razgibavanju.