

# S športom je življenje lepše – vadi za zdravje

Prijave v celoletni vadbeni program v letu 2023/2024:

**SLO fit**

**STV splošna telesna vadba**

**Aktivnosti v naravi-pohodništvo**



## Sokolsko društvo Ormož

vabi vse zainteresirane občane in občanke Občine Ormož (otroke, odrasle in starejše), da se pridružijo redni telesni vadbi za zdravje, ki poteka pod strokovnim vodstvom športnih strokovnjakov Borisa Polaka, Štefke Borak, Dušana Gerloviča in Marka Zidariča.

Vadili bomo v telovadnici na OŠ Hardek, Fitness centru Holermus in na športnih poligonih v Mestni grabi (v poletnem času).

**Predvideni urniki vadbe** (se lahko spremenijo)

Telovadnica Hardek:

- ponedeljek in četrtek med 19.00 in 21.30 uro
- nedelja med 13.30 in 16.00 uro.

Holermus:

- ponedeljek-petek med 17.00 in 21.00 uro

Mestna graba (poletje):

- ponedeljek in četrtek med 17.00 in 20.30 uro
- sobota med 10.00 in 12.00 uro.



### Navodila za varno vadbo

Za vadbo potrebujete primerno športno opremo (športne copate, trenerko) in osvežilne pijače. Razdeljeni boste v homogene vadbene skupine po starosti. Priporočamo, da pred prihodom na vadbo opravite preventivni posvet z domačim zdravnikom, glede zdravstvenega statusa.

Zaradi omejenega števila vadbenih mest se čim prej prijavite pri športnem učitelju **Borisu Polaku na tel. 031 361427**. Prijave zbiramo do zapolnitve prostih mest. Vadba je subvencionirana iz proračuna Občine Ormož in javnih razpisov.

**Sokolsko-športni pozdrav: poskrbi za svoje zdravje z gibanjem!**



Fundacija za šport  
www.fundacijazasport.org



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSTVO,  
TURIZEM IN ŠPORT

Sokolsko društvo Ormož, Hardek 24, 2270 Ormož; Davčna številka: 31835368;  
TRR: SI56 041030001016886