

**»ALI SEM FIT«**

**Vas zanima kakšna je vaša telesna zmogljivost?**

**Bi želeli (na podlagi testiranj) dobiti individualen nasvet o ustrezni telesni dejavnosti za krepitev zdravja?**

Vabljeni v delavnico **Ali sem fit?**, kjer boste opravili enega izmed **treh preizkusov za ugotavljanje telesne zmogljivosti:**

**PREIZKUS HOJE NA DVA KILOMETRA**

**6 MINUTNI PREIZKUS HOJE**

**2 MINUTNI TEST STOPANJA NA MESTU**.

Nato vam bomo na podlagi rezultatov **svetovali** o **za vas najbolj primerni telesni dejavnosti** za krepitev zdravja.

Vaša telesna dejavnost bo tako koristna in varna ter bo ugodno vplivala na pojav kroničnih nenalezljivih bolezni in pomembno izboljšala telesno zmogljivost in zagotovila večjo kakovost življenja.

Za teste telesne pripravljenosti priporočamo lahka oblačila in športno obutev

Informacije:

Telefon: 05 36 93 123 gsm- 051 415 731

E-pošta: zdravstvena.vzgoja@zd-ajdovscina.si

Alenka Černe, dipl.m.s. Ana Hančič, dipl ft; prof. športne vzg

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DATUM | ČAS | KRAJ |
| 10.4.2018 | OD 16.00- 18.00 URE | Vojaški stadion Vipava |
| 8.5.2018 | OD 17.00- 19.00 URE | Športni park Šturje, Ajdovščina |
| 12.6.2018 | OD 17.00- 19.00 URE | Vojaški stadion Vipava |
| 11.9.2018 | OD 17.00- 19.00 URE | Vojaški stadion Vipava |
| 9.10.2018 | OD 16.00- 18.00 URE | Športni park Šturje, Ajdovščina |

DATUMI TESTIRANJA

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DATUM | ČAS | KRAJ |
| 10.4.2018 | OD 16.00- 18.00 URE | Vojaški stadion Vipava |
| 8.5.2018 | OD 17.00- 19.00 URE | Športni park Šturje, Ajdovščina |
| 12.6.2018 | OD 17.00- 19.00 URE | Vojaški stadion Vipava |
| 11.9.2018 | OD 17.00- 19.00 URE | Vojaški stadion Vipava |
| 9.10.2018 | OD 16.00- 18.00 URE | Športni park Šturje, Ajdovščina |