



Se ne gibate dovolj?
Želite spremeniti svoj življenjski slog,
a ne najdete prave motivacije?

PRIDRUŽI SE BREZPLAČNI VADBI ZA TELESNO NEDEJAVNE ODRASLE (18 +)

**AKTIVNO DO DOBREGA
POČUTJA**

**Zdaj to lahko spremenite –
brezplačno in pod strokovnim
vodstvom!**



Izvedbo projekta »Zmigaj se do vadbe«
je omogočilo sofinanciranje Evropskega
socialnega sklada+, Evropske unije
in Ministrstva za gospodarstvo, turizem in šport.



KDAJ?

PON IN SRE OD 17.30 DO 18.30

KJE?

LJUBLJANSKA CESTA 17, CELJE

IZVAJALEC

AŠ-ŠŠD 4. JULIJ

KONTAKT

051 346 780 ali

sport.scc@guest.arnes.si

začetek 6. 10. 2025

vsaka vadbena enota bo sestavljena iz
vadbe za moč, senzomotorično vadbo in
vadbo za gibljivost/mobilnost. Dodani pa
bodo še elementi aerobne vadbe, ki se
bodo občasno izvajali tudi v bližnji okolici,
kjer imamo idealne pogoje v naravi.

vadba vključuje začetno, vmesno in končno
testiranje telesne pripravljenosti



1. Prijava na vadbo

→ Obiščite spletno stran projekta »Zmigaj se do vadbe!«: zmigajsedovadbe.olympic.si
in izberite program vadbe.

2. Opravite spletni postopek vključitve v program športno-rekreativne vadbe

→ Izberite program, ki vas zanima.
→ Rešite anonimni vprašalnik o telesni
dejavnosti in zdravstveni vprašalnik.
→ Registrirajte se in izpolnite prijavi obrazec.
→ Potrdite prijavo.

3. Kaj lahko pričakujete ?

→ 60-urni programi vadbe (2x tedensko, 30 tednov).
→ Zagotovljen standard kakovosti programov.
→ Prilagojene vadbe za različne ciljne skupine.
→ Vaditelji: strokovno izobraženi ali usposobljeni
športni delavci.
→ Skupine do največ 15 udeležencev.
→ Začetne in končne meritve telesne zmogljivosti.
→ Spremljanje napredka.
→ Dobra družba in nova poznanstva.

4. Začnemo!

→ Vadba poteka pod strokovnim vodstvom.
→ Spremljate svoj napredek in redno izvajate
teste telesne zmogljivosti.
→ Začnite spreminjati svoje življenjske navade!
→ Vztrajajte!

Pusti izgovore, izberi gibanje. Zmigaj se do vadbe!

Kje najdem pravo vadbo zame?



ZMIGAJ
SE DO
VADBE



1

2

IZBERI VADBO

Izberem si vadbo,
ki je blizu in mi ustreza.



**Zadostno
telesno dejaven.**

Ostanite aktivni
in vzdržujte
zdrav življenjski
slog.

ČESTITKE,
KAR TAKO
NAPREJ!



3a

3b

Nezadostno
telesno
dejaven.

**VPRAŠALNIK
O TELESNI
DEJAVNOSTI**

Izpolnim vprašalnik
o trenutni stopnji
telesne dejavnosti.

4

Izpolnim vprašalnik
o pripravljenosti
na telesno dejavnost

**VPRAŠALNIK
O PRIPRAVLJENOSTI
NA TELESNO
DEJAVNOST**

Vpišem se v vadbo

Si primeren za vadbo
v sklopu projekta
»Zmigaj se do vadbe«.
Vpiši svoje osebne
podatke in dokončaj
prijavo na izbrano
vadbo.



Že pridno vadim!

Redna vadba = boljše
počutje, več energije,
manj tveganj za bolezni!

6

7

**Sem
primeren
kandidat
za vadbo.**

5

4a

Ker si označil, da imaš zdravstvene težave,
te prosimo, da izpolniš še zdravstveni vprašalnik.

**ZDRAVSTVENI
VPRAŠALNIK**

4b

Zaznali smo morebitna zdravstvena tveganja, zato trenutno
izbrana vadba zate ni priporočljiva. Obrni se na bližnji Center
za krepitev zdravja (CKZ) ali Zdravstvenovzgojni center (ZVC).
Tam se udeleži preventivnih obravnav za opolnomočenje
posameznika za spremembo gibalnih navad. Po zaključku
boš varno pripravljen na izbrano vadbo.



**ZMIGAJ
SE DO
VADBE**

SLOVENIJA
OLIMPIJSKI
KOMITEJ

Sofinancira
Evropska unija

**I FEEL
SLOVENIA**