



Zavod za kulturo, turizem in šport
Murska Sobota

BREZPLAČNA ORGANIZIRANA VADBA TRIM-MIX NA PROSTEM

Od meseca avgusta dalje boste vsi, ki si želite izkusiti organizirano vadbo, a vam vadbeni centri in športne dvorane ne dišijo najbolje, prišli na svoj račun, saj Zavod za kulturo turizem in šport Murska Sobota **od 27. avgusta dalje** organizira brezplačno vadbo na prostem. Vsi privrženci rekreacije kot tudi tisti, ki do sedaj niste bili športno aktivni ste vabljeni, **da vsako soboto ob 9:00 uri zjutraj pridite v Fazanerijo Murska Sobota.**

Vadba bo **strokovno vodena**, potekala bo v naravi z uporabo fiksnih rekvizitov Fazanerije Murska Sobota. Strokovni vaditelj pa bo poskrbel, da boste **med vadbo na rekvizitih TRIM steze** našli tisto raven intenzivnosti, ki ustreza vašim trenutnim sposobnostim.

Cilj vadbe je z naravnimi oblikami gibanja in krepilnimi vajami z lastno telesno težo izboljšati funkcionalne in telesne sposobnosti udeležencev, ter s tem posledično izboljšati vaše psiho fizično počutje, da boste lahko živeli in delovali na višji ravni. Z uporabo vaj z lastno težo bomo poskrbeli za razvoj moči, gibljivosti, koordinacije in ravnotežja ter obvladanja in zavedanja lastnega telesa. Hkrati pa se boste naužili svežega zraka in se prijetno družili.

Za udeležbo ne potrebujete posebne opreme, niti ne potrebujete nobenega predznanja. Vadba je primerna prav za vsakega, je popolnoma brezplačna in prilagojena tako začetnikom, kot tudi bolj izkušenim. Primerna je za otroke, mladostnike, najstnike, odrasle in starostnike. Pridite s punco, fantom, mamo, očetom ali pa pokličite prijateljico, ki bi že zdavnaj morala narediti nekaj zase.

Za vse ostalo poskrbimo mi!