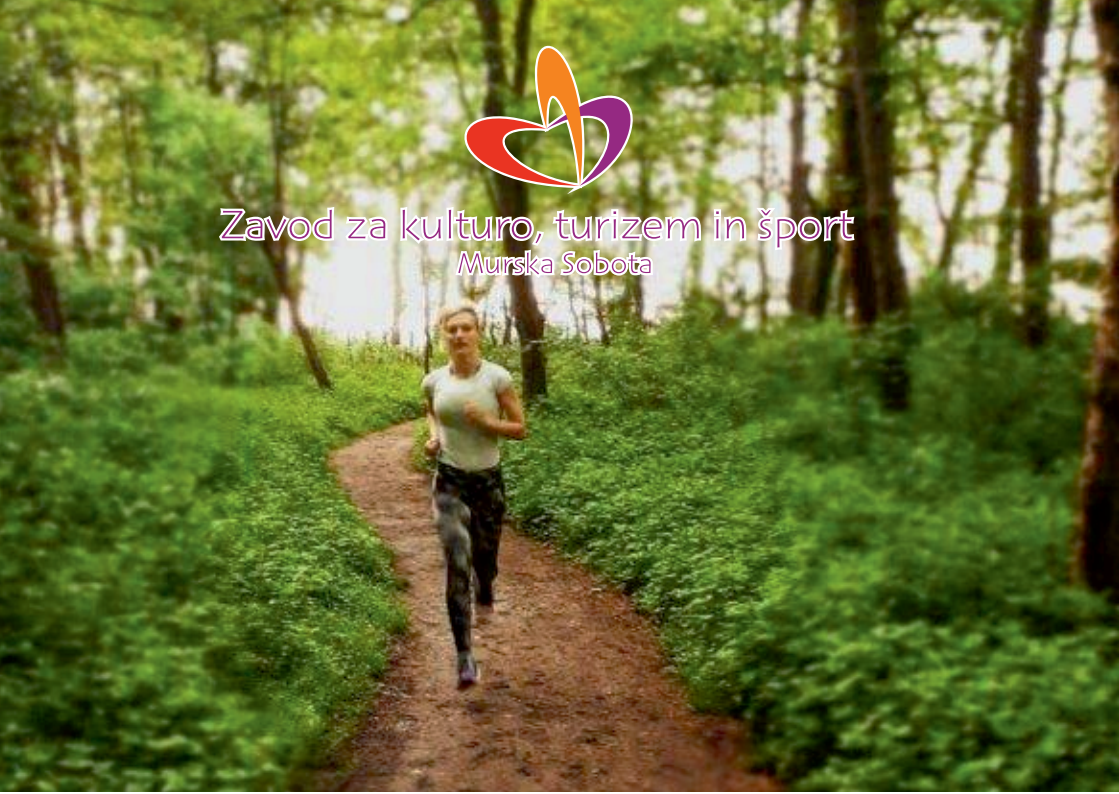




Zavod za kulturo, turizem in šport  
Murska Sobota



## 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 19. 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. Strokovna vaditeljica pa bo poskrbela, 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!



Zavod za kulturo, turizem in šport  
Murska Sobota



KK  
POMURJE



## Kolesarjenje 2017

Zavod za kulturo, turizem in šport Murska Sobota v sodelovanju s Kolesarskim klubom Pomurje organizira nadaljevanje kolesarjenja 2017.

### **Družinsko kolesarjenje 19.08.2017:**

Dobimo se v soboto 19.08.2017 pred TVD Partizan v Murski Soboti ob 9.00 uri. Proga poteka: Murska Sobota – Bakovci – Brod na Muri - Krog – Murska Sobota. Dolžina proge je 15 km, časovno traja od 60 do 90 minut, tempo vožnje je prilagojen družinam in otrokom. Otroci do 12. leta starosti lahko kolesarijo ob spremstvu starejše osebe. Trasa je delno makedamska, delno asfaltirana in poteka po kolesarskih stezah. Ob koncu kolesarjenja se osvežimo s sladoledom.

### **Skupinsko kolesarjenje 20.08.2017:**

Dobimo se v nedeljo 20.08.2017 pred TVD Partizan v Murski Soboti ob 8.00 uri. Proga poteka: Murska Sobota – Bakovci – most čez reko Muro avtocesta – Vučja vas – Krog – Brod pri Muri – Bakovci – Murska Sobota. Proga je primerja za gorska in trekking kolesa. Dolžina proge je 20 km, časovno traja okrog 1 ure, tempo vožnje pogovorni okrog 20 km/h. Makedam na odseku most čez Muro – Vučja vas in Krog brod pri Muri – Bakovci. Kolesarjenje je na lastno odgovornost in v skladu s cestnimi predpisi.

### **Skupinsko kolesarjenje 27.08.2017:**

Dobimo se v nedelja 27.08.2016 pred Cafe City v Murski Soboti ob 7.00 uri. Proga poteka: Murska Sobota – Dobrovnik – Lendava – razgledni stolp – Turnišče – Beltinci – Murska Sobota. Dolžina proge je 60 km, časovno traja od 3 do 4 ure, tempo vožnje je prilagojen.

