



DRUŠTVO GLUHIH IN NAGLUŠNIH PODRAVJA MARIBOR

Trubarjeva ulica 15, 2000 Maribor
tel.: 02/2522182, gsm: 041/777 132
faks.: 02/6208851



e-pošta: dgn.maribor@guest.arnes.si
spletna stran: www.dgnp-mb.si
Podružnica Ptuj, Potrčeva ulica 34, 2250 Ptuj



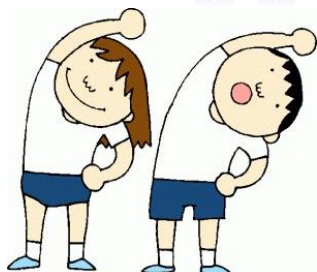
84 obletnica delovanja

Jeziki so lahko različni, sporočila pa so vedno enaka

Maribor, 3.4.2018

TELOVADBA

RAZGIBAJMO TELO



Zmerna telesna dejavnost

Na splošno se za krepitev zdravja priporoča zmerno intenzivna telesna dejavnost, za katero je značilno, da poveča srčni utrip, povzroči občutek toplote in zadihanost. Povečuje pa tudi telesno presnovo, in sicer na tri-do šestkratno raven od tiste v mirovanju.

VABILO

Razgibavanje bo potekalo v : ponedeljek, četrtek in petek ob 13.30 uri v prostorih **Društva Dom** (večja sejna soba) ob lepem vremenu pa na **zelenici** pred skupnim **Društvom Dom**.

Za vadbo ne potrebujemo športne opreme, vaje se bodo izvajale stoje. Razgibali bomo vse sklepe in mišice našega telesa. Vadba bo trajala **do 30 minut**.

Vaje bo vodila: Suzana Panič – sodelavka pri javnih delih

Vabljeni vsi, ki želite narediti nekaj za zdravje svojega telesa. Lepo se bomo imeli.

VABLJENI



Milan Kotnik
Strokovni delavec - sekretar

Bedrija Črešnik
predsednik

Društvo gluhih in naglušnih Podravja Maribor (Društvo GNP Maribor) ustanovljeno 26. november 1933 leta.

TRR: 04515-0000800176, DŠ: 56744099, šifra dejavnosti: 94.991

Invalidska organizacija odraslih gluhih in naglušnih prebivalcev 41 občin in mest Podravja s statusom društva v javnem interesu