

Skupinska vadba za starejše organizirana v skupini »**VITALNICA**« se izvaja na dogovorjenem odprtem mestu v naravi ali zaprtem prostoru. Vsaka skupinska vadba traja 60 minut. Vadba se izvaja v dopoldanskem, lahko pa tudi v popoldanskem času. Vadbe se izvaja z lastno telesno težo (različna gibanja, ...) in manjšimi pripomočki (žoga, palica, ...). Vaje se izvajajo z namenom raznolikega in zelo učinkovitega načina razvoja vseh motoričnih sposobnosti (moč, vzdržljivost, gibljivost, ravnotežje, stabilnost določenih sklepov ...). Vadba za starejše je izjemnega pomena pri ohranjanju zdravja, telesne energije in moči za vsakdanje življenje.