

## VITALNICA



Gibanje je bistveni del našega življenja. Da ohranimo svojo gibljivost tudi v obdobju, ko nas pestijo različne življenjske in zdravstvene tegobe, smo se pri Društvu Univerza za tretje življenjsko obdobje odločili, da ponudimo svojim članom možnost organizirane skupinske vadbe za starejše.

Tako se že tretje leto dobivamo in razgibavamo v skupini »Vitalnica«.

Skupinska vadba je organizirana dvakrat tedensko večinoma v dopoldanskem času, na prostem v naravi ali v zaprtem prostoru. Uro usklajujemo s člani skupine. Vsaka skupinska vadba traja 60 minut.

Izvajamo različne vaje z namenom učinkovitega in raznolikega ohranjanja motoričnih sposobnosti, moči, vzdržljivosti, gibljivosti, ravnotežja, stabilnosti posameznih sklepov in delov telesa, itd. Zelo pomemben del so tudi medsebojni odnosi, ki krepijo počutje in samozavest posameznika.