

Brezplačna celoletna strokovno vodena vadba za nedejavne odrasle (18+) prebivalce Republike Slovenije.

Kje najdem pravo vadbo zame?



Zadostno telesno dejaven.

Ostanite aktivni in vzdržujte zdrav življenjski slog.

ČESTITKE, KAR TAKO NAPREJ!



3a

3b

Nezadostno telesno dejaven.

4

Izpolnim vprašalnik o pripravljenosti na telesno dejavnost

VPRAŠALNIK O PRIPRAVLJENOSTI NA TELESNO DEJAVNOST

Vpišem se v vadbo

Si primeren za vadbo v sklopu projekta »Zmigaj se do vadbe«. Vpiši svoje osebne podatke in dokončaj prijavo na izbrano vadbo.



Že pridno vadim!

Redna vadba = boljše počutje, več energije, manj tveganj za bolezni!

1

2

IZBERI VADBO

Izberem si vadbo, ki je blizu in mi ustreza.



3

VPRAŠALNIK O TELESNI DEJAVNOSTI

Izpolnim vprašalnik o trenutni stopnji telesne dejavnosti.

4a

Ker si označil, da imaš zdravstvene težave, te prosimo, da izpolniš še zdravstveni vprašalnik.

ZDRAVSTVENI VPRAŠALNIK

4b

Zaznali smo morebitna zdravstvena tveganja, zato trenutno izbrana vadba zate ni priporočljiva. Obrni se na bližnji Center za krepitev zdravja (CKZ) ali Zdravstvenovzgojni center (ZVC). Tam se udeleži preventivnih obravnav za opolnomočenje posameznika za spremembo gibalnih navad. Po zaključku boš varno pripravljen na izbrano vadbo.



ZMIGAJ SE DO VADBE

SLOVENIJA

Sofinancira Evropska unija

I FEEL SLOVENIA