

OBČINSKI PREIZKUS HOJE NA 2 KM



KDAJ: Četrtek, 12.10.2023 ob 17. uri

KJE: na stadionu v Športnem parku OŠ Škofja Loka-Mesto

ZAKAJ? Za okrepitev in izboljšanje vašega zdravja

VABIMO VAS, da se nam pridružite na **BREZPLAČNEM OBČINSKEM PREIZKUSU HOJE NA 2 KM** s katerim bomo **OCENILI VAŠO TELESNO ZMOGLJIVOST** srca, ožilja in dihal.

Na podlagi vašega rezultata boste **PREJELI VAM PRILAGOJENO PRIPOROČILO ZA GIBANJE**, s katerim boste lahko učinkovito okrepili in izboljšali vaše zdravje.

Preizkusa hoje na 2 km se lahko udeležijo **odrasle osebe, stare od 20 let in več**, ki jih zanima, kakšna je njihova telesna zmogljivost.

S seboj je potrebno imeti **športno oblačilo, športno obutev, plastenko vode in očala (po potrebi)**.

Predhodne prijave niso potrebne. V primeru slabega vremena preizkus odpade.

Lepo vabljeni in lep pozdrav

KONTAKT:

Jaka Oblak, diplomirani fizioterapevt

OZG OE ZD Škofja Loka, Zdravstvenovzgojni center Škofja Loka, Kidričeva cesta 1, 4220 Škofja Loka

Tel. št.: 05/936 57 36

E-mail: oblak.jaka@zd-loka.si