

GIBANJE ZA STAREJŠE – IZBERITE VADBO ZASE

Na Športni zvezi Ljubljane tudi letos skrbijo, da imajo starejši v Ljubljani možnost za varno, kakovostno in prijetno gibanje.

Na voljo sta programa **Zmigaj se do vadbe** in **Fit Senior**, ki sta namenjena različnim stopnjam telesne pripravljenosti.

Zmigaj se do vadbe – za začetnike

Program je namenjen starejšim, ki se želijo začeti redno gibati in doslej organizirane vadbe še niso obiskovali. Vadba je prilagojena začetnikom, poteka v sproščenem okolju in je odlična priložnost za varen začetek bolj aktivnega življenjskega sloga.

Vadba vključuje:

- 60 ur brezplačne vadbe,
- vadbo dvakrat tedensko,
- prilagojene vaje za starejše,
- gibanje, krepitev telesa, ravnotežje in gibljivost,
- druženje in dobro počutje.

Kdaj: torek in petek, 15.30–16.30

Kje: Športni center Triglav, Vodovodna 25, Ljubljana

Obdobje: oktober 2026 – junij 2027

Število mest: največ 15 udeležencev

 **Prijava:** [Zmigaj se do vadbe](#)

Pri prijavi izberite **Vadba za starejše – Osrednjeslovenska regija – Športni center Triglav**.

Fit Senior – za tiste, ki že redno telovadite

Če že redno telovadite in si želite nekoliko zahtevnejše vadbe, se lahko vključite v **klub Fit Senior**, ki deluje v okviru Športne zveze Ljubljane. Vadbe so namenjene starejšim, ki želijo ohranjati in izboljševati svojo **moč, gibljivost, ravnotežje, vzdržljivost in splošno telesno pripravljenost**.

Vadba vključuje:

- redno in nekoliko zahtevnejšo brezplačno vadbo za starejše,
- vaje za krepitev moči, gibljivosti in ravnotežja,
- izboljševanje vzdržljivosti in splošne telesne pripravljenosti,
- prilagojene vaje glede na telesne sposobnosti,
- gibanje, dobro počutje in druženje.

Termini vadb:

- **torek in četrtek, 10.00–11.00** – Športni center Triglav (Vodovodna 25)
termin je že zapolnjen
- **sreda in petek, 9.00–10.00** – Večnamenska dvorana Kodeljevo (Ulica Carla Benza 11)
- **torek in petek, 15.30–16.30** – Športni center Triglav (Vodovodna 25)
vzporedni termin s programom Zmigaj se do vadbe

 **Prijava:** [Fit Senior](#)

Če torej z vadbo **še le začenjate**, je prava izbira **Zmigaj se do vadbe**. Če že redno telovadite in si želite **nekoliko zahtevnejše vadbe**, pa vabljeni v **Fit Senior**.

Za dodatne informacije o programih:

Športna zveza Ljubljana

 info@szlj.si

 041 798 085

Naredite nekaj zase – več gibanja pomeni več energije, boljše počutje in prijetno druženje!



Slika 2. Športni center Triglav



Slika 1. Večnamenska dvorana Kodeljevo