

TEST HOJE NA 2km

Vabljeni, da se preizkusite v testu hoje na 2km. Test hoje bo potekal na atletski stezi nogometnega igrišča v Športnem parku Podmežakla pod strokovnim vodstvom Ksenje Noč. Pričnemo ob 17:30.

Na podlagi testa hoje bodo strokovnjaki ocenili vašo telesno zmogljivost in vam za ohranitev zdravja svetovali primerno telesno dejavnost.

Telesna dejavnost je eden od najpomembnejših varovalnih dejavnikov za zdravje srca in ožilja in drugih kroničnih bolezni. Znanstvene raziskave kažejo, da pol ure zmerne gibanja na dan pomembno izboljša vaše zdravje in vas ohranja aktivne in samostojne tudi v poznejših letih.

Več info na: ksenija.noc@zd-jesenice.si