

Vadba za otroke

Ples za otroke

Termin: ponedeljek, 16:00 – 17:00

Vaditelj: Vika Sušnik

Za otroke je ples igra, v kateri uživajo in se sprostijo.

Namenjena je otrokom od 5 do 11 let.

Priporočena oblačila in obutev: športna oblačila, dvoranska obutev oziroma copati.

V kolikor niste prepričani ali je Ples za otroke primeren za vašega otroka, lahko pridete na prvo vadbo 2.10. na ogled in se prijavite naknadno. Predvidevamo, da bo dovolj mest tudi za naknadni vpis.

Športne urice za predšolske otroke (3 – 6 let)

Termin: sreda 16:00 – 17:00

Vaditelj: Petra Bor

Vadba je namenjena mlajšim otrokom, da se pod vodstvom vaditelja igrajo igre z žogo, enostavnimi orodji in preko poligonov. Priporočamo jo vsem, ki želite otroku omogočiti zdrav in gibalno napreden razvoj, še posebej pozimi, ko je možnosti za sprehode in igro zunaj veliko manj.

Namenjena je otrokom od 3 do 6 let.

Priporočena oblačila in obutev: športna oblačila, dvoranska obutev oziroma copati.

Vadbe za odrasle

Funkcionalna vadba

Termin: četrtek 19:00 – 20:00

Vaditelj: Nal Dobnikar

Pri funkcionalni vadbi gradimo na fizični pripravljenosti, obdelamo vse mišične skupine in delamo na višji intenzivnosti, kar pa je odvisno od vsakega posameznika. Vadba je sestavljena iz ogrevalnega dela, glavnega dela, ki poteka na način serij in ponovitev, na koncu pa sledi še ohlajanje ter stretching. Začeli bomo z lastno težo, kasneje pa bomo vadbo popestrili z rekviziti.

Vadba je namenjena tako moškim kot ženskam. Začetnikom, rekreativcem, kot profesionalcem. Tistim, ki želijo oblikovati telo, kot tistim, ki se želijo aktivno razmigati. V imenu vadbe, se skriva funkcionalnost, zato je nujno poudariti, da boste s to vadbo pridobili oziroma ohranili funkcionalnost telesa za vsakdanje življenje.

Edino kar potrebujete za vadbo je dobra volja in **vadbena podlogo – blazino**. Se vidimo!

Priporočena oblačila in obutev: športna oblačila, dvoranska obutev

Pilates

Termin: sreda 18:00 – 19:00

Vaditelj: Larisa Brančelj Jakop

Pilates je celostna vadba za telo in dušo. Svoje telo gradimo od znotraj navzven. Začnemo s centrom telesa (našim »power housom« – trebušne in hrbtne mišice) in povezujemo z mišicami na nogah, rokah in zadnjico. Ne moremo mimo principov pilatesa: rednost, dihanje, koncentracija, kontrola, osrediščenje (center telesa), natančnost, tekoče gibanje in izolacija, ki so temelji vadbe.

Pilates je primeren za vsakogar, tako za ženske kot za moške, ne glede na starost. Je odlična vadba za bazičen trening kot priprava za ostale športne aktivnosti, kot tudi tiste, ki imajo težave s poškodbami ali bolečinami (v hrbtenici, sklepih ali mišicah). S pilatesom ojačamo vse mišice, tudi tiste najgloblje. Pri pilatesu se osredotočimo tudi na dihanje, ki je zelo pomemben del zaradi tega pa se vadba priporoča tudi astmatikom. Vadba pa je prav tako idealna za oblikovanje postave in izgubo telesne teže.

Vadimo bosi oziroma v nogavicah. Za vadbo pa potrebujete **vadbena podlogo in malo žogico (s premerom 22 cm)**.

Zdrava hrbtenica

Termin: petek 19:00 – 20:00

Vaditelj: Mateja Skender Žužek

Vadba je namenjena vsem, ki se zavedajo pomena redne telesne aktivnosti za preprečevanje bolečin v hrbtenici. Starostne omejitve ni.

Za močne in gibčne mišice poskrbimo z razgibavanjem in raztezanjem, krepimo središče telesa, poudarek je na kvaliteti gibanja. Naučimo se s pravilno držo razbremeniti hrbtenico, ne pozabimo na pravilno dihanje, stiskanje trebušnih mišic...

Priporočena oblačila in obutev: športna oblačila in čista dvoranska obutev. Za vadbo potrebujete **vadbena podlogo**.

Joga

Termin: sreda 17:00 – 18:00

Vaditelj:

Joga je več kot vadba, je način uravnoteženja in harmoniziranja telesa, uma in emocij ter stremi k popolni koordinaciji različnih telesnih funkcij, ki celostno in ugodno vplivajo na celotno telo. S pomočjo jogijskih praks se zavedanje razvije iz medsebojnega odnosa med emocionalno, mentalno in fizično ravni, vsaka motnja na katerikoli od njih pa učinkuje na ostali dve. Osnovo jogijske vadbe predstavljajo sprva enostavne telesne vaje, dihalne vaje in tehnike sproščanja, ki jih lahko izvaja večina zdravih, zato je vadba namenjena prav vsem, ki so prepričani, da takšna ali drugačna rekreativna fizična aktivnost ni sama sebi namen, temveč služi notranji umiritvi in premisleku.

Priporočena oblačila in obutev: **Vadimo bosi. Za vadbo potrebujete vadbeno podlogo.**

Družabni plesi

Termin: petek 20:00 – 21:00 in 21:00 – 22:00

Vaditelj: Jože Kukman

Nedvomno je ples zanimiva vrsta izražanja, gre za splet gibanja, umetnosti in zabave, nekje v ozadju se celo skriva športni pristop. Kot taka dejavnost ima plesna rekreacija tudi v našem društvu precej privržencev, ki v rednih tedenskih terminih odkrivajo plesne nianse, se zabavajo in ustvarjajo prijetno, sproščeno vzdušje, kjer še tak začetnik takoj začuti ritem, ujame korak in v paru usklajeno zapleše.

Ples sodi k splošni omiki in je primerna aktivnost za plesalce vseh starosti. Zabavali se bomo ob družabnih plesih, standardno in latinsko ameriških plesih, pa tudi nekaterih modernejših kot so salsa, bachata, swing.

Priporočena oblačila in obutev: čista športna obutev (zaradi parketa v dvorani visoke pete ne pridejo v poštev) in udobna oblačila.

Kung Fu

Termin: sreda, 19:00 – 20:30

Vaditelj: Andrej Zupančič

Vadba bo zajemala Shaolinski Kung Fu, Qi Gong in meditacijo.

Kung Fu je zelo učinkovit pri razvijanju fizičnih spretnosti: kondicije, moči, prožnosti, dinamike, eksplozivnosti, sproščenosti in telesne koordinacije.

QI GONG pomeni vadba z energijo imenovano "Qi". Usklajeno povezovanje diha, uma in telesa povečuje pretok energije, ki poteka preko meridijanov.

Meditacija ali osredotočanje pozornosti na dih, z namenom, da umirimo um in da poglobljeno razumemo njegovo pravo naravo.

Ker je na voljo le en termin bo skupina mešana: otroci in odrasli. Pri vadbah v paru se združujejo enakovredni partnerji.

Priporočena oblačila in obutev: udobna športna oblačila in dvoranski športni copati. Vadite lahko tudi bosi.

Brezplačna predstavitvena vadba bo v sredo 27.9.2017 ob 19:00 do 20:30.

Rekreacija za odrasle

Odbojka

Termin: četrtek, 20:00 – 21:00 in 21:00 – 22:00

Ta ekipni šport v zadnjem času postaja vse bolj priljubljena zabava za staro in mlado, saj je ena tistih rekreativnih dejavnosti, kjer lahko sodelujejo vsi skupaj, ne glede na starost, spol ali kako drugo dejstvo.

Namen igre je sicer poslati žogo preko mreže tako, da bi v nasprotnikovem polju padla na tla, ter preprečiti, da bi padla na tla na lastni strani igrišča. Vsaka ekipa se lahko največ trikrat dotakne žoge, preden jo vrne na nasprotno stran.

Opozorilo: v prvem terminu odbojke morajo udeleženci sami postaviti mrežo, v drugem terminu pa morajo udeleženci mrežo pospraviti. Tako postavljanje kot podiranje mreže mora biti narejeno znotraj samega termina vadbe.

Oblačila in obutev: športna oblačila in čisti dvoranski športni copati

Košarka

Termin: sreda, 20:30 – 22:00

Vsakotedenska rekreacija in udeležba ne zagotavljata zgolj zdravega preživljanja prostega časa, zabave in konstantnega iskanja perfekcije v izvajanju košarkarskih elementov, temveč sčasoma preraste v prijateljsko druženje košarkarskih zanesenjakov.

Oblačila in obutev: športna oblačila in čisti dvoranski športni copati

Nogomet

Termin: torek, 20:30 – 22:00

V nogometnih terminih je prva zapoved osredotočenost na prijetno, zdravo in športno-nogometno druženje, ki je dostopno in prijazno za vse ter je daleč od lestvic in tekmovalnosti.

Oblačila in obutev: športna oblačila in čisti dvoranski športni copati

Badminton

Termin: ponedeljek, 20:00 – 21:00 in 21:00 – 22:00
torek, 16:45 – 18:00 in 18:00 – 19:00

Badminton je igra z loparjem in žogico primerna za vse starosti in vse stopnje izkušenosti. Igrajo štirje igralci na igrišče (dvojica proti dvojici). Na voljo imamo 3 igrišča v ponedeljek in 2 igrišči ob torkih.

Opozorilo: v prvem terminu badmintona morajo udeleženci sami postaviti mrežo, v drugem terminu pa morajo udeleženci mrežo pospraviti. Tako postavljanje kot podiranje mreže mora biti narejeno znotraj samega termina vadbe.

Oblačila in obutev: športna oblačila in čisti dvoranski športni copati

Namizni tenis

Termin: torek, 16:45 – 18:00 za otroke z vaditeljem: Miran Rutar

torek, 18:00 – 19:00 za odrasle – samostojna rekreacija

Ena najhitrejših iger z žogo, pri kateri lahko žogica doseže hitrost do 160 km/h je še posebej zanimiva zaradi dejstva, da priučitev osnov ni težka, zaradi česar se lahko kmalu zabavate v prijateljskih dvobojih

Sicer pa ta športna panoga ne pozna starostnih omejitev, za rekreativno igranje tudi ni potrebne veliko kondicije - večna mamljivost namiznega tenisa se skriva v dobrih refleksih ter hitrih gibih.

Opozorilo: v prvem terminu namiznega tenisa morajo udeleženci sami postaviti mize, v drugem terminu pa morajo udeleženci mize pospraviti. Tako postavljanje kot pospravljanje miz mora biti narejeno znotraj samega termina vadbe.

Olačila in obutev: športna oblačila in čisti dvoranski športni copati