

Vadba za otroke in najstnike

Športne urice za predšolske otroke (do 6 let)

Termin: ponedeljek 17:30 – 18:30

Vaditelj: Tea Rozman

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 do 6 let. V začetku je za mlajše otroke možno, da so prisotni tudi starši.

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

V kolikor niste prepričani ali so Športne urice primerne za vašega otroka, lahko pridete na prvo vadbo na ogled in se prijavite naknadno. Predvidevamo, da bo dovolj mest tudi za naknadni vpis.

Športne urice za šolske otroke (6 - 10 let)

Termin: ponedeljek 16:30 – 17:30

Vaditelj: Tea Rozman

Vadba je namenjena otrokom od 6-10 let, da se pod vodstvom vaditelja igrajo igre z žogo, 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. Termin je takoj po zaključku šole (varstva), kar pomeni, da gredo otroci direktno po šoli na športne urice.

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

V kolikor niste prepričani ali so Športne urice primerne za vašega otroka, lahko pridete na prvo vadbo na ogled in se prijavite naknadno. Predvidevamo, da bo dovolj mest tudi za naknadni vpis.

Šport za najstnike (11 – 17 let)

Termin: torek 17:00 – 18:00

Vaditelj: Dušan Antolič in Franci Zidar

Vadba je namenjena najstnikom, da se pod vodstvom vaditelja igrajo igre z žogo (nogomet, košarka, odbojka..) z enostavnimi orodji, ki so na voljo v okviru Športnega društva ali preko poligonov. Priporočamo jo vsem najstnikom za zdrav razvoj, še posebej pozimi, ko je možnosti za igro zunaj veliko manj. Vadba bo prilagojena udeležencem saj gre v okviru te ure tudi za druženje in sprostitev.

Namenjena je najstnikom od 11 do 17 let oziroma od 6. razreda osnovne šole do 4. letnika srednje šole.

Udeležijo se ga lahko tako fantje kot dekleta.

Priporočena oblačila in obutev: športna oblačila in dvoranska obutev.

Vadbe za odrasle

Funkcionalna vadba

Termin: Torek 18:00 – 19:00

Vaditelj: Pia Šnajcer

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 **vadbeno podlogo – blazino**. Se vidimo!

Priporočena oblačila in obutev: športna oblačila, dvoranska obutev

Pilates

Termin: sreda 18:00 – 19:00

Vaditelj: Mateja Skender Žužek

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 vadbeno podlogo.

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 vadbeno podlogo.

Joga

Termin: četrtek 18:00 – 19:00

Vaditelj: Teja Miserit

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 bosu. Za vadbo potrebujete vadbeno podlogo.**

Družabni plesi

Termin: torek Začetni in preplesavanje 20:30 – 22:00

petek

Nadaljevalni 1 20:00 – 21:00

Nadaljevalni 2 21:00 – 22:00

Vaditelj: Jan Pirnat

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.

V začetnem tečaju poteka učenje bolj počasi in z manjšo raznolikostjo plesov. Vzporedno s tečajem pa lahko ljubitelji plesa pridete na preplesavanje.

Priporočena oblačila in obutev: čista športna obutev (zaradi parketa v dvorani visoke pete le v primeru, da so primerne za dvorano) in udobna oblačila.

Kung Fu

Termin: sreda, 19:00 – 20:30

Vaditelj: Andrej Zupančič

Vadba bo zajemala Shaolinski Kung Fu, ter elemente Qi Gong-a in meditacije.

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 bosu.

Qi-Gong

Termin: ponedeljek, 19:30 – 20:30

Vaditelj: Andrej Zupančič

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.

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

Plesna aerobika

Termin: ponedeljek, 18:30 – 19:30

Vaditelj: Teja Miserit

Pustite se zapeljati na enourni vrtiljak različnih zvrsti glasbe, kjer boste v latinsko-ameriških ritmih trenirale sproščenost duha in živahnost telesa. Obljubljamo, da bo zabavno in tudi intenzivno.

Plesna aerobika - za oblikovanje celotnega telesa.

Priporočena oblačila in obutev: udobna športna oblačila in dvoranski športni copati.

Fit Barre

Termin: petek, 18:00 – 19:00

Vaditelj: Nika Hribar

Fit Barre vadba združuje elemente fitnesa, baleta, pilatesa in joge. Je popolna kombinacija oblikovanja telesa in zabave. Med skupinske vadbe prinaša nov trend zmerno intenzivne in varne vadbe.

Fit Barre je varna vadba, ki povečuje moč globokih mišic in stabilizatorjev, izboljšuje gibljivost hrbtenice in drugih sklepov, izboljšuje koordinacijo in zavedanje telesa. Z elementi baleta poskrbi za izboljšano telesno držo, s fitnes vajami krepiti mišice in vaše telo oblikuje skladno, pilates vaje dajejo poudarek na krepitvi globoke trebušne mišice, stabilizatorjev sklepov in gibljivosti hrbtenice, elementi joge pa poskrbijo, da mišice ostanejo prožne. Z njo oblikujete tudi najbolj kritične predele telesa (notranje stegenske mišice, nadlahtne mišice, mišice spodnjega dela trebuha, globoko trebušno mišico, hrbtenične mišice...) ter izboljšate telesno gibljivost.

Priporočena oblačila in obutev: udobna športna oblačila in dvoranski športni copati.

Rekreacija za odrasle in otroke

Namizni tenis

Termin: sreda, 16:45 – 18:00 za otroke in odrasle

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: udeleženci morajo sami postaviti mize in tudi pospraviti. Tako postavljanje kot pospravljanje miz mora biti narejeno znotraj samega termina vadbe, ki je 1 uro in 15 minut.

Oblačila in obutev: športna oblačila in čisti dvoranski športni copati.

Rekreacija za odrasle

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.

Badminton

Termin: četrtek, 19:00 – 20:30

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: udeleženci morajo sami postaviti mrežo in jo tudi pospraviti. Tako postavljanje kot podiranje mreže mora biti narejeno znotraj samega termina vadbe.

Oblačila in obutev: športna oblačila in čisti dvoranski športni copati.

Odbojka

Termin: četrtek, 20:30 – 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: udeleženci morajo sami postaviti mrežo in jo tudi pospraviti. Tako postavljanje kot podiranje mreže mora biti narejeno znotraj samega termina vadbe.

Oblačila in obutev: športna oblačila in čisti dvoranski športni copati