



Pridružite se nam na brezplačnem PREIZKUSU HOJE NA 2 KM



Znanstvene raziskave kažejo, da lahko POL URE ZMERNEGA GIBANJA DNEVNO pomembno izboljša naše zdravje in nas ohranja aktivne v vseh življenjskih obdobjih. VABIMO VAS NA PREIZKUS HOJE NA 2 KM, s katerim BOMO OCENILI VAŠO TELESNO ZMOGLJIVOST in vam svetovali pri načrtovanju zdravju prijaznega gibanja ter športne vadbe.

KJE?

Športno igrišče na Jezerskem

KDAJ

*V sredo, 6. septembra 2017,
med 17. in 18. uro*

**V primeru dežja dogodek odpade.*

**PRIDITE ŠPORTNO OBLEČENI IN OBUTI TER UGOTOVITE
SVOJO TELESNO ZMOGLJIVOST**

Potek PREIZKUSA HOJE NA 2 km:

Registracija udeležencev, merjenje krvnega pritiska, telesne vaje za ogrevanje, start hitre hoje, hitra hoja 2 km, cilj - merjenje srčnega utripa in časa hoje, telesne vaje za raztezanje mišic, rezultati testiranja.

UDELEŽBA JE NA LASTNO ODGOVORNOST. UDELEŽENCI SO DOLŽNI UPOŠTEVATI CESTNO PROMETNE PREDPISE IN PRIPOROČILA ORGANIZATORJA. ORGANIZATOR NI ODGOVOREN ZA MOREBITNO ŠKODO, KATERO BI TEKMOVALEC POVZROČIL SEBI ALI TRETJI OSEBI. VSI UDELEŽENCI MORAJO RAVNATI V SKLADU S PREDPISI O VARNOSTI CESTNEGA PROMETA.