

Kakšna je moja telesna zmogljivost?

Udeležite se občinskega preizkusa hoje, kjer boste:

- pod strokovnim vodstvom opravili preizkus hoje za ugotavljanje telesne zmogljivosti.
- prejeli vam prilagojeno priporočilo za gibanje, s katerim boste lahko učinkovito okrepili in izboljšali vaše zdravje.

Izvajalec: ZDRAVSTVENI DOM HRASTNIK

Datum: sreda, 23. 9. 2025 ob 16.30

Lokacija: STADION HRASTNIK

Kontakt: 070 648 431 ali 03 56 54 471

V primeru dežja, dogodek odpade!



<150 minut

Poskusim najti priložnosti za gibanje vsak dan.

150 minut

S svojimi aktivnostmi dobro vzdržujem svoje zdravje.

300 minut

Vač gibanje izboljšuje moje zdravje.

Pridite športno oblečeni in obuti. Preizkus je brezplačen.

Udeležite se brezplačnih aktivnosti za krepitev zdravja in izkoristite strokovno podporo v vašem zdravstvenem domu:

www.skupajzazdravje.si



NIJZ

Nacionalni inštitut za javno zdravje



DOBER TEK
Slovenija