

ZDRAVA VADBA V URBANEM OKOLJU - KORAKI DO BOLJŠEGA ŽIVLJENJA

Brezplačna delavnica za strokovno usposobljen kader na področju športne rekreacije in študente Fakultete za šport

Vabimo vas na brezplačno delavnico z naslovom "ZDRAVA VADBA V URBANEM OKOLJU - KORAKI DO BOLJŠEGA ŽIVLJENJA". Ta edinstven dogodek je namenjen strokovno usposobljenim delavcem, ki se ukvarjate s športno rekreacijo in želite izvedeti več o tem, kako izboljšati kakovost življenja preko zdrave vadbe v urbanem okolju (stopnice, ograje, klopi, betonske konstrukcije itd.).

Kdaj: 4.4.2024 spletno predavanje od 19:00 – 20:30
11.4.2024 praktična delavnica 15:00 – 19:00

Kje: Fakulteta za šport, Gortanova 22, 1000 Ljubljana (park Kodeljevo in dvorana Škrlatica – v primeru slabega vremena)

Na delavnici bomo raziskali številne vidike zdrave vadbe, ki so še posebej pomembni v urbanem okolju. Spoznali boste najnovejše trende v športni rekreaciji, pridobili pa boste tudi praktične nasvete in skrivnosti za doseganje boljšega telesnega in duševnega zdravja.

Glavne teme delavnice vključujejo:

- Kako ustvariti učinkovit vadbeni program v mestu
- Pomembnost telesne pripravljenosti in pravilne tehnike pri vadbi
- Kako se spopasti s stresom in izboljšati mentalno zdravje skozi vadbo
- Praktični primeri vadbe v urbanem okolju



Delavnico bo vodila prof. dr. Maja Dolenc, izjemna strokovnjakinja, redna profesorica na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani in nosilka predmetov Fitnes ter Športna rekreacija ter avtorica več univerzitetnih učbenikov ter številnih znanstvenih in strokovnih člankov. S slušatelji bo delila bogate izkušnje in nasvete za doseg boljšega življenja skozi vadbo.

Delavnica poteka v okviru projekta NOO ULTRA, Gibalna pismenost za bivanje v družbi 5.0, modul Osebnostna rast skozi bivanje. Projekt sofinancirata Republika Slovenija, Ministrstvo za visoko šolstvo, znanost in inovacije ter Evropska unija – NextGenerationEU.