

Prijave na brezplačne vodene vadbe v okviru projekta *Zmigaj se do vadbe* so odprte

Ljubljana, 2. oktober – Olimpijski komite Slovenije sporoča, da so prijave na brezplačne programe vodenih vadb, ki bodo v okviru projekta *Zmigaj se do vadbe* potekali po vsej Sloveniji, odprte. Skupno je v vseh slovenskih regijah v obdobju 2025/26 na voljo 139 različnih brezplačnih strokovno vodenih programov vadb, s čimer želi Olimpijski komite Slovenije v sodelovanju z Ministrstvom za gospodarstvo, turizem in šport h gibanju spodbuditi telesno nedejavno odraslo populacijo. V okviru projekta je bila na lokalni ravni vzpostavljena mreža izvajalcev strokovno vodenih športno-rekreativnih in preventivnih programov za krepitev zdravja in aktiviranja odraslih.

Na voljo so različne vrste vadb in aktivnosti – od funkcionalne vadbe, plesa, nordijske hoje, joge, veslanja, teka do plavanja, badmintona, kolesarjenja, borilnih veščin, nogometa, rokomet, košarke, vaterpola in ostalih športov. Na voljo so tudi programi, ki so namenjeni osebam s stabilnimi kroničnimi boleznimi, v primeru, da vadba zanje ni tvegana. Gre za vadbe za posameznike z bolečinami v hrbtenici, vadbe za sladkorne bolnike in vadbe za osebe po prebolelem raku.

Celoletni vadbeni programi so 60-urni, kar pomeni, da vadba poteka dvakrat tedensko po eno uro. Vsi vključeni posamezniki bodo ob začetku in zaključku programa opravili osnovne meritve telesnih sposobnosti, tako da bodo lahko spremljali svoj napredek.

Zainteresirani se lahko prijavijo na spletni strani <https://app.zmigajsedovadbe.olympic.si/>

Brezplačne vadbe so namenjene polnoletnim posameznikom, ki ne dosegajo smernic Svetovne zdravstvene organizacije glede telesne dejavnosti, ki opredeljujejo vsaj 150 do 300 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti ali 75 do 150 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden oziroma ustrezno kombinacijo obeh oblik aktivnosti ali vadbo za krepitev mišic vsaj dvakrat tedensko, ki vključuje vse glavne mišične skupine.

Kot institucionalni partner v projektu sodeluje Nacionalni inštitut za javno zdravje, ki bo s svojo mrežo Centrov za krepitev zdravja in Zdravstvenovzgojnih centrov aktiven pri vključevanju posameznikov in bo v veliki meri pripomogel pri napotovanju neaktivnih posameznikov v izbrane vadbene programe.

Projekt *Zmigaj se do vadbe* sofinancirata Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada plus (ESS+) ter Republika Slovenija, Ministrstvo za gospodarstvo, turizem in šport. Skupna vrednost projekta znaša dobrih 4,4 milijona evrov. Projekt bo prispeval k cilju povečanja deleža športno dejavnih odraslih prebivalcev Republike Slovenije.