

Stojnica »Gibanje dela čudeže« na 26.maratonu Treh src v Radencih

Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota in Center za nordijsko hojo sta tudi letos aktivno sodelovala na maratonu Treh src v Radencih.

Pripravili smo stojnico s sloganom »Gibanje dela čudeže«.

Obiskovalci stojnice so bili pohodniki, tekmovalci, otroci, starši iz Slovenije in tujine. Vsak izmed njih je dobil informacije o tem kako pomembno je gibanje, kako se gibati, o varnem gibanju, prehrani rekreativca...

V okviru stojnice smo izvedli akcijo »Preberi in zadeni«. Preko sporočil, ki smo jih imeli na listih, smo mimoidoče spomnili na pomembnost telesne aktivnosti. Vsak posameznik, ki je prebral napisano sporočilo se je zamislil nad njim. Nekatera sporočila so bila obogatena z nagradami, kar je še bolj pritegnilo mimoidoče.

Na stojnici smo imeli tudi zdravstveno vzgojno gradivo na tematiko gibanja. Izvajali smo meritve krvnega tlaka in individualno svetovali. Krvni tlak smo izmerili več kot stodvajsetim udeležencem maratona.

Veliko ljudi so na stojnice privabili panoji in palice za nordijsko hojo. Ljudje so želeli spoznati in izvedeti nekaj več o nordijski hoji. Vodniki nordijske hoje so jim odgovarjali na številna vprašanja. V dopoldanskem in popoldanskem času smo izvedli tudi polurno demonstracijo nordijske hoje. Kar nekaj ljudi se je navdušilo za to obliko gibanja.

Izkoristimo vsako priložnost za gibanje!



