

Gibanje prinaša izjemne izzive, navdih in nasvete za vsakdanje življenje. Premagujmo ovire, odkrivajmo nove poti in vztrajajmo v svojih ciljih!

1. **GIBAlni paket vsebuje:**

GIBA IZZIV Pripravite in izvedite medgeneracijski pohod ali sprehod v naravi, ki bo priložnost za povezovanje, raziskovanje narave in ustvarjanje trajnih spominov. Pošljite nam foto dokaze o opravljenem GIBA izzivu na elektronski naslov: sola@simbioza.eu in sodelujte v žrebu za lepo nagrado! Čas za opravljanje izziva: teden dni, do 5. maja 2024!


GIBA NAVDIH Vsak dan si vzemite 15 minut časa za sprehod v naravi. Opazujte ptice, vonjajte cvetlice in uživajte v trenutku. Gibanje v naravi je odličen način za sprostitev in osvežitev uma ter telesa.


GIBA NASVET Ko se počutite utrujeni ali preobremenjeni, si vzemite petminutni odmor in naredite nekaj vaj za raztezanje. Enostavne vaje, kot so raztezne vaje za vrat, roke in hrbet, vam bodo pomagale sprostiti napetost in izboljšati pretok krvi po telesu.

Hvala vsem za vašo udeležbo in prispevek k izboljšanju položaja gibanja in enakosti v naši družbi!

Lepe praznične dni voščimo, preživite jih v GIBAnju!




Drugi GIBALni paket v sklopu projekta Simbioza GIBA 2024 je tu!

 Pozdravljeni, naši Gibalci in Gibalke! Ste pripravljeni na še več gibanja, povezovanja in nepozabnih trenutkov? Drugi GIBALni paket v sklopu projekta Simbioza GIBA 2024 je pred vami in ustvarjen je za združevanje vseh generacij v GIBAnju!


 Vreme nam narekuje, da je že napočil čas, da svoje športne cilje tokrat uresničite v objemu narave! Pridružite se nam pri medgeneracijskem športnem Izzivu v naravi in ustvarite nepozabne trenutke, polne medgeneracije akcije in zabave!





Pripravite se na dan, poln športnih podvigov in dogodivščin, ki jih boste nosili v srcu še dolgo po tem, ko se bo sonce skrilo za obzorje. Naš cilj je združiti generacije in ustvariti nepozabne trenutke, zato vas vabimo, da se pridružite našemu II. GIBA IZZIVU: Medgeneracijskemu športnemu Izzivu v naravi.





 Čas izvajanja: Do 12. maja.

Kaj lahko izvajate tokrat? Prepustite svoji domišljiji prosto pot in izberite športni izziv v naravi, ki ste si ga vedno želeli! Morda je to lokostrelstvo, vožnja s kajaki ali kanuji, orientacijski tek v naravi, joga pod krošnjami, ples pod zvezdami ali kaj čisto drugega. Možnosti so neomejene, zato mirno uživajte v ustvarjanju spominov!   

Ne pozabite dokumentirati svojih podvigov! Fotografirajte, snemajte in delite svoje nepozabne trenutke z nami.

In to še ni vse! Sodelujoči v našem medgeneracijskem športnem izzivu sodelujejo tudi v žrebu za privlačne nagrade! 

 **II. GIBA NAVDIH:** Spodbujamo vas, da izberete športno aktivnost, ki vam je najljubša in ki vas osrečuje. Pomembno je, da uživate v gibanju in povezovanju z naravo ter svojimi bližnjimi.   

 **II. GIBA NASVET:** Pred izbiro športne aktivnosti v naravi se prepričajte, da je primerna za vse udeležence glede na njihove sposobnosti in fizično pripravljenost ter tudi glede na njihovo starost, saj veste, ekipa je močna in uspešna toliko, kot je močan njen šibek člen, vsi pa smo enako pomembni zato, da skupaj dosežemo zastavljeni cilj - GIBAmo, se družimo in ob tem poskrbimo še za svoje zdravje. Poskrbite za ustrezno opremo in varnostno opremo ter se pripravite na nepozabno izkušnjo v naravi.   

Pridružite se nam pri ustvarjanju spominov, ki bodo trajali večno!

Pridružite se nam! 