

Dragi vsi naši GIBALci in GIBAlke,

velikim veseljem vam predstavljamo peti in obenem zadnji GIBALNI PAKET. Vsak teden v maju - mesecu našega gibanja, smo GIBAlne paketke za vas pripravljali z veliko veselja in srečni smo, da so vam (bili) všeč in da so vam (bili) v navdih! Hvala, ker ste se nam pridružili na tej poti skozi GIBAnje, medgeneracijsko povezovanje in zabavo. Letos se nas je zbralo skoraj 100 organizacij in skupaj smo naredili pomembne korake v smeri bolj zdravega in aktivnega življenjskega sloga! 🚴🏻🧘🏻🧘🏻

GIBA NAVDIH: Nikoli ni prepozno, da začnete z vadbo. Vsak korak šteje, zato začnite s tistim, v čemer uživate in se počutite prijetno ter varno, in postopoma napredujte. Pomembno je, da ostanete aktivni in da vztrajate! ✨🧘🏻 Ne pozabite, da je gibanje ključnega pomena za dolgoročno dobro počutje. Tudi sedaj, ko se naša akcija zaključuje, naj **GIBAnje** postane del vašega vsakdana. Ne obstaja slabo vreme, obstaja le slaba oprema in slaba volja! Tako da, tudi če zunaj dežuje ali sneži, ni razloga, da ne bi gibal. Če ne morete ven, pa lahko svojo vadbo opravite kar doma, na toplem. Pomembno je le, da ostanete aktivni in skrbite za svoje telo, ne glede na okoliščine! 🧘🏻☁️☁️ Obljubimo vam, da vam bosta zdravje in počutje zelo hvaležna!

GIBA NASVET: Ne pozabite, da je gibanje ključnega pomena ne le za naše telo, ampak tudi za naš um. Redna telesna aktivnost lahko izboljša razpoloženje, zmanjša stres in izboljša našo samozavest. Ne glede na to, ali gre za sproščujoč sprehod v naravi, energičen tek ali jogo; priporočamo vam, da se gibate na način, ki vam prinaša največje zadovoljstvo in vas najbolj učinkovito pomirja. S tem boste ne le skrbeli za svoje fizično zdravje, ampak tudi za svoje duševno počutje. Ne pozabite: uravnoteženo življenje je ključ do dolgoročnega blagostanja! 🧘🏻🧘🏻🧘🏻🌸

V. GIBA IZZIV: MEDGENERACIJSKE ŠPORTNE IGRE Z ŽOGO! 🏀🌸🧘🏻🧘🏻

Pripravite se na peti GIBA izziv, ki bo združil generacije v vznemirljivih športnih igrah z žogo! Združimo moči, pripravimo igrišče in pričnimo - naj nam bo igranje z žogo v takšno veselje kot je to našemu velikemu zvezdniku Luki Dončiču! ✨🏆

📅 Čas izvajanja GIBA IZZIVA: Do 2. junija 2024.

Nestrpno čakamo na utrinke vaših spretnosti in držimo pesti, da boste ravno vi prejeli lepo nagrado! 🏀🌸

Več informacij najdete na naši spletni strani.

Veselo GIBAnje in prijeten pozdrav voščimo,
Ekipa Simbioza GIBA 2024