

ZDRAVSTVENI DOM HRASTNIK

vas vabi, da se udeležite

brezplačnega testiranja vaše telesne zmogljivosti s pomočjo testa hoje na 2 km.

TEST HOJE na 2 km bo potekal v torek dne 21. 04. 2015

**med 16.00 in 18.00 uro v športnem parku na Logu (pri bazenu)
v Hrastniku**

TEST HOJE je namenjen odraslim posameznikom med 20. in 65. letom – tako tistim, ki se že ukvarjate z redno telesno aktivnostjo, kot tudi tistim, ki ste trenutno še telesno nedejavni ali zmerno dejavni.

Na podlagi rezultatov testa hoje vam bo zdravnik - z upoštevanjem vašega spola, starosti, telesne mase in višine ter doseženih rezultatov testiranja - svetoval za vas ustrezno telesno dejavnost in športno vadbo, ki bo izboljšala vaše zdravje in dobro počutje.

Priporočamo vam, da test hoje opravite večkrat (v polletnih presledkih) in tako sledite izboljšanju svoje telesne zmogljivosti oz. t. i. fitnes indeksa.

Pridite športno oblečeni in obuti in se nam 21. aprila pridružite v športnem parku pri bazenu.

Vljudno vabljeni.

Ekipa ZD Hrastnik