



ZDRAVSTVENI DOM  
HRASTNIK

## 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 16.5.2017 med 15.00 in 17.00 uro v Hrastniku (športni park na Logu - pri bazenu).**

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 16. maja pridružite v športnem parku pri bazenu.

Vljudno vabljeni.  
Ekipa ZD Hrastnik



**Z GIBANJEM DO ZDRAVJA!**