

## **Zadeva: PREIZKUS HOJE NA 2 km**

Spoštovani!

Zdravstveni dom Trebnje vabi vse občane in občanke v soboto, 14. oktobra 2017 med 8. in 11. uro na preizkus hoje na 2 km, ki bo na igrišču OŠ poleg CIK-a v Trebnjem.

Preizkus hoje na 2 km predstavlja terenski test za ocenjevanje telesne zmogljivosti. Na osnovi hitre hoje in dobljenih rezultatov vam svetujemo ustrezno telesno dejavnost za povečanje vaše kondicije. Prilagojen je normalno telesno dejavnim odraslim osebam, starim od 20 do 65 let, ki niso akutno bolni in nimajo bolezni, ki bi preprečevali hitro hojo. Primerna, redna in učinkovita vadba vam pomaga poskrbeti za vaše zdravje.

Vse dodatne informacije lahko dobite vsak delovni dan med 11. in 12. uro na telefonski številki 07 34 81 782.

ZDRAVSTVENI DOM TREBNJE