**ŠPORT ZA ZDRAVJE**

**18. 5. – 22. 5. 2020**

Pozdravljeni osmošolci!

Z aktivnostmi nadaljujte še naprej. Če imate možnost, hodite vsak dan na sprehode, pohode, kolesarjenje, rolkanje…

Ponujam vam par možnosti za delo v tem tednu, glede na možnosti in interes. Ni pomembno za katero opcijo se boste odločili, važno je da **se gibate vsak dan vsaj eno uro.**

Vaje delate za sebe, za svoje zdravje in dobro počutje, zaradi tega se potrudite.

Lahko nadaljujete z vajami za moč in kondicijo iz prejšnjih tednov, ponovite izzive iz prejšnjega tedna ali se priključite treningu ponujenem na spodnji povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=lkMwcWF5uj0>

Lahko mi se še naprej **oglašate po elektronski pošti**. Vesela bom vsakega komentarja ali slikice kako telovadite.

Moj elektronski naslov: duska.suzic@gmail.com

**GIBAJTE SE IN OSTANITE ZDRAVI!**