



## #BEACTIVE SLOVENIJA

**Vzemite si čas za 10-minutni odmor in se pridružite Evropskemu tednu športa**

Vabimo vas, da si v petek, 29.9., ob 10. uri, vzamete čas za aktivni odmor. Kjerkoli in s komerkoli. Bodite aktivni!

*Spoštovani,*

*v soboto, 23. septembra, se je po celi Evropi začel Evropski teden športa. Namen iniciative je spodbuditi prebivalce k čim večji gibalni aktivnosti. In seveda ne zgolj v tem tednu, temveč vsak dan, celo leto.*

*Slovenci smo, tudi ko govorimo o gibalni aktivnosti, nadpovprečni. Več kot 20 odstotnih točk nad evropskim povprečjem, če primerjamo delež gibalno aktivnih posameznikov.*

*Vabimo vas, da tudi v petek, 29.9., ob 10:00 uri pokažemo, da smo pravi športni narod, ne le po vrhunskih dosežkih, temveč tudi ko govorimo o športu za vse. Pridružite se pobudi in si v petek točno ob 10. uri vzemite čas za aktivni odmor. Bodisi v šoli, pisarni, doma ali na kakšnem drugem mestu.*

*V prilogi vam pošiljamo štiri različne sklope vaj, ki jih lahko uporabite v ta namen. Pripravili so jih kineziologi vključeni v projekt »Razvoj kadrov v športu«. Sicer kot telovadbo na delovnem mestu, seveda pa je primerna tudi za vsa druga okolja. Uporabite tiste, ki so vam najljubše in jih boste z veseljem izvajali tudi v prihodnje.*

*V kolikor ste uporabnik socialnih obrežij in boste fotografije objavljali na vaših profilih, vas prosimo, da uporabljajte slogan #beactive. Lahko pa nam tudi pišete na [sportzavse@olympic.si](mailto:sportzavse@olympic.si).*

***Pridružite se nam in skupaj preko športa prispevajmo k boljši družbi.***

*Lepo vas pozdravljamo,  
Ekipe Evropskega tedna športa*



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA KULTURO