

# 4 NAMIGI ZA DRUŽINAM PRIJAZNO REKREACIJO

Vse dejavnosti so enostavne in primerne za vse generacije, tako za mlajše kot starejše člane družine. Če k vadbi in skupnemu druženju dodamo še nekaj zabavnih elementov, bomo lažje dosegli, da bodo člani družine vztrajali pri vadbi in drug drugega spodbujali k napredku. In kar je najpomembnejše – poglobili bomo družinske vezi.

## POHODNIŠTVO

Odkrivanje znanih in neznanih poti nam ponuja dragocene užitke skupnega druženja, ob tem pa je odličen način porabe kalorij.

### NAMIGI ZA RAZISKOVANJE:

- Opravite se v hribe
- Osvojite gore
- Obišči jezero
- Urbani sprehod



## BADMINTON

Je odličen način, ki lahko združi različne generacije v družini in nudi poseben užitek pri športu, ki zahteva zmerno intenzivnost vadbe.

### KORISTI:

- Ohranjamo fizično kondicijo
- Krepimo zdravje srca
- Izboljšamo koordinacijo in koncentracijo rok ter oči
- Krepi okostje



## SPREHOD

Ustvarja priložnost za skupno preživljanje kakovostnega prostega časa vse družine. Ob tem blagodejno vpliva na naše telo in počutje, saj je najbolj naraven način rekreacije.

### NAMIGI:

- Izboljša splošno počutje
- Zmanjšuje možnost nastanka kroničnih bolezni
- Pomaga ohranjati zdravo telesno težo



## PLES

Oblika srčno-žilne dejavnosti, ki nam pomaga usklajevati povezanost telesa in uma, izboljšati vzdržljivost in znižati raven sladkorja v krvi.

### VRSTE PLESA:

- Hip hop
- Pop gibi
- Zumba



Migimigi združuje, povezuje, spodbuja in nagraduje vse, ki so pripravljene narediti nekaj dobrega zase, za svoje telo, dušo in boljše počutje. Ob tem se potegujete tudi za super mesečne nagrade in glavno nagrado.

**SPREJMI SVOJ IZZIV!**

