

ŠPORTNO DRUŠTVO MOKRONOG

V SEZONI 2017 – 2018 VABI

1. Za otroke in mladino: vpis september 2017

✓ **Karate:** Športna dvorana Mokronog:

Začetniki: (4-5 let): 2 x tedensko (ponedeljek 15.30-16.30, sreda 16.00-17.00)

Nadaljevalna skupina: (do 15 let): 2 x tedensko (ponedeljek 16.30-17.30, sreda 16.00-17.00)

Starejša skupina: (15 let dalje): 3 x tedensko (ponedeljek 17.30-19.00, sreda in petek 17.00-18.30)

kontakt: Tadej Trinko 041 915 522 tadej.trinko@gmail.com

2. Za mladino in odrasle: vpis oktober 2017

✓ **Zdrava rekreacija:** 1x tedensko: mala dvorana OŠ Mokronog: torek, 17.30-18.30

kontakt: Nada Videčnik 041 885 154 sdmokronog@gmail.com

✓ **Ženska Rekreacija:** 1x tedensko: mala dvorana OŠ Mokronog: ponedeljek, 19.15-20.15

(vaditeljica Lea) kontakt: Mihela Jelenc 031 226 691 sdmokronog@gmail.com

✓ **Aerobika:** 1x tedensko: mala dvorana OŠ Mokronog: ponedeljek, 18.00-19.00

(vaditeljica Meta) kontakt: Suzana Gerden 031 654 141 sdmokronog@gmail.com

✓ **Intervalna vadba:** 1x tedensko: mala dvorana OŠ Mokronog: četrtek, 18.00-19.00

(vaditeljica Meta) kontakt: Mateja Vrabc 041 392 590 sdmokronog@gmail.com

✓ **Joga:** 1x tedensko: mala dvorana OŠ Mokronog: četrtek, 19.15-20.45

(vaditeljica Breda) kontakt: Milica Korošec 041 455 033 sdmokronog@gmail.com

✓ **Pilates:** 1x tedensko: mala dvorana OŠ Mokronog (sreda, 18.00-19.00 – začetni in 19.00-20.00 - nadaljevalni)

(vaditeljica Tanja) kontakt: Zlatka Erpič 040 139 776 sdmokronog@gmail.com

✓ **Nogomet odrasli:** 1x tedensko: ŠD Mokronog: četrtek, 20.30-22.00

kontakt: Klemen Rebol

✓ **Košarka & Badminton:** 1x tedensko (sreda, 20.00-22.00): ŠD Mokronog

kontakt: Franc Kržič 051 677 204 & Marjan Kolenc 041 681 338 sdmokronog@gmail.com

V LJUDNO VABLJENI!

KARATE

Vadba karateja otrokom ponuja zdravo psihofizično športno-borilno dejavnost, ki ugodno vpliva na njihov telesni in umski razvoj. Otroci pridobijo občutek za ravnotežje, odzivnost, domišljijo, moč, hitrost in koordinacijo. Vztrajnost in disciplina ki ju spoznajo v prijateljskem vzdušju, jim pozneje pomagata pri premagovanju ovir, s katerimi se srečujejo pri napredovanju v življenju na vseh področjih. Vznemirjenim otrokom pomaga sprostiti agresivnost, boječim pa omogoča razvijati samozavest. Pri tej starosti je zelo pomemben predvsem razvoj motorike saj pomembno vpliva tudi na to, kako se bodo otroku razvili možgani. Moto: »Red in disciplina je naša vrlina.«

Vadba karateja starejšim ponuja absolutno kontrolo lastnega uma in telesa in predstavlja eno izmed bistev te borilne veščine, ki temelji na spoštovanju sebe in drugih. Še več, sprostitvev pred vsakdanjim stresom dviga kvaliteto življenja. Vadeči pridobijo telesno kondicijo, okrepijo vezi in mišice ter razvijajo gibalne sposobnosti, ravnotežje, odzivnost, občutek in moč. Moto: »Zdrav duh v zdravem telesu.«

Tadej Trinko, 2. DAN



AEROBIKA

Preproste koreografije, krepilne in raztezne vaje, dobra energija in dobra glasba. To bodo naše zmerno intenzivne ponedeljkove urice, ki vas bodo popeljale do dobrega počutja in tudi drugačno številko na tehtnici. Ženske, le pogumno!

"Učinkovito in zabavno!"



Meta Smolič

INTERVALNA VADBA

Skupek preprostih vaj za moč in vzdržljivost, ki se večkrat ponavljajo ter nadgrajujejo v težavnosti in ponovitvah. V intervalu (do 30 sekund), vsak posameznik strmi k temu, da čim bolj pravilno in primerno hitro svojim zmognostim opravi določeno vajo oziroma gibalni vzorec. Ženske in moški, vabljeni!

"Za vztrajne, brez kompliciranja!"

PILATES

Je edinstven sistem vadbe, ki povezuje vaje za krepitev in gibljivost telesa. Pilates je 'Body&Mind' (Telo in duša) tehnika. Bistvo vadbe je krepitev mišic trupa (mišice medeničnega dna, trebušne in hrbtne mišice) oziroma centra naše moči. Medtem ko izvajamo gibanja z nogami in rokami, ohranjamo s pomočjo mišic trupa stabilnost celega telesa. S tem mobiliziramo hrbtenico in izboljšujemo amplitudo gibanja oziroma gibljivost celotnega telesa. V 10-letnem obdobju vodenja pilatesa, sem sestavila popolnoma svojstven program pilatesa, ki je prilagojen Vam. Je preplet vaj in je sestavljen kot nadaljevalna oblika začetnega pilatesa. Ura traja 60 minut.

UVAJALNI PILATES - je namenjen tistim, ki se še nikoli niste srečali s pilatesom, tisti ki ga že dolgo niste delali in ga želite le ponoviti saj je trajanje uvajanja predvideno 2 meseca.



Tanja Brodnik

ŽENSKA REKREACIJA

Vadba je namenjena vsem, ki se zavedajo, kako pomembno je, da ostanemo vitalni in ohranjamo splošno funkcionalno gibalno sposobnost na najvišji ravni.

Poudarek je na vajah za gibljivost in prožnost celotnega telesa. Izvajamo vaje za razvijanje mišične moči hrbta, rok, trebuha, nog ter mišic medeničnega dna. Vaje učinkovito odpravljajo ali vsaj omilijo težave s hrbtenico, kolki in kolena. Vadba vključuje tudi različne vaje za koordinacijo in ravnotežje ter se vedno zaključijo s sproščanjem.

Ne zahteva predhodnega športnega znanja in je prilagojena posamezniku glede na njegove zmognosti, omejitve ali poškodbe.



Lea Zgonc

JOGA

S pravilno vadbo izvorne joge vrnemo v svoje življenje sprostitvev, zadovoljstvo, notranji mir, radost in telesno gibljivost. Naredite nekaj zase, pridite na vadbo in izkusite blagodejne učinke izvorne joge. Vadba povečuje telesno gibljivost, moč in vzdržljivost. Z daljšo in postopno vadbo nam pomaga tudi pri razvijanju koncentracije, optimizma, samozavesti, spoštovanja in notranje moči, potrpežljivosti in bolj sočutnega odnosa do okolice in samega sebe.



Breda Kranjc

ZDARAVA REKREACIJA

Vadba je namenjena ohranjanju vitalnosti in gibljivosti telesa predvsem v starejšem obdobju. V okviru skupine deluje tudi pohodniška sekcija. Skupino že dolga leta vodi Nada Videčnik.