

**šport
za vse -
brezplačni
programi**



mesec športa

**Mesec športa – mesec
druženja, zabave
in zdravja. Šport
pomembno prispeva h
kakovostnemu življenju
in dobremu počutju.
V mesecu športa vas
Mestna občina Celje
in Športna zveza Celje
vabita, da v dobri družbi
preizkusite številne
programe in aktivnosti.**



7. maj – 2. junij 2018

Balinanje

KJE: balinišče pred Fakulteto za logistiko,
Mariborska 1, Celje
KDAJ: od 8. 5. 2018 do 29. 5. 2018
• ob torkih, od 17.00 do 18.30
OPREMA: udobna oblačila

Družabni plesi

KJE: Plesna šola FLAMENKO,
Mariborska cesta 7, Celje
KDAJ: od 7. 5. 2018 do 28. 5. 2018
• vsak ponedeljek, od 18.30 do 19.30
OPREMA: udobna oblačila, pijača za
osvežitev

Kegljanje

KJE: Kegljšče Golovec,
Dečkova cesta 1, Celje
KDAJ: od 8. 5. 2018 do 1. 6. 2018
• torek, od 19.00 do 20.00
• četrtek, od 20.00 do 21.00
• petek, od 17.30 do 19.00
OPREMA: udobna oblačila, čisti športni
copati

Kajakaštvo

KJE: sotočje Savinje in Ložnice (Špica)
KDAJ: od 11. 5. 2018 do 1. 6. 2018
• vsak petek, od 17.00 do 19.00
OPREMA: oprema za v vodo

Konjeništv

KJE: Konjeniški center Celje, Lopata
KDAJ:

Petek, 25. 5. 2018:
• od 16.00 do 17.00 (5–11 let)
• od 17.00 do 18.00 (12–15 let)
• od 18.00 do 19.00 (nad 15 let)
Sobota, 26. 5. 2018 in 2. 6. 2018:
• od 16.00 do 17.00 (5–11 let)
• od 17.00 do 18.00 (12–15 let)
• od 18.00 do 19.00 (nad 15 let)
Nedelja, 27. 5. 2018 in 3. 6. 2018:
• od 10.00 do 11.00 (5–11 let)
• od 11.00 do 12.00 (12–15 let)
• od 12.00 do 13.00 (nad 15 let)
VRSTA PROGRAMA:

• 2–5 let prvi stiki s konji
• 6–12 let učenje osnov ježe konj
• 15+ učenje osnov ježe konj ter
spoznavanje z osnovnimi konjevimi hodi.
OPREMA: udobna športna oblačila in
obutev. Vso varnostno opremo (čelada,
zaščitna želva) zagotovi organizator vadbe

Meritve in analiza telesne sestave

Test hoje na 2 km je namenjen vsem, ki
želijo ugotoviti, kakšna je njihova telesna
pripravljenost in preživeti aktiven dan.
Primeren je za vse med 20. in 65. letom.
KJE: Špica, sotočje Ložnice in Savinje
KDAJ: 12. 5. 2018, 26. 5. 2018, od 10.00
do 12.00

ORGANIZATOR: Športna zveza Celje in
Nacionalni inštitut za javno zdravje OE
Celje in Zdravstveni dom Celje
KONTAKTNI PODATKI:

e-pošta: szc.celje@gmail.com
in petra.rosina@zd-celje.si
Tel.: 041 320 130
Tel.: 03 54 34 702

Nordijska hoja

KJE: Špica, sotočje Savinje in Ložnice (zbor
za čolnarno na parkirišču)
KDAJ: od 8. 5. 2018 do 1. 6. 2018

• vsak torek in petek, od 18.00 do 19.00
OPREMA: palice za nordijsko hojo,
primerna obutev in športna oblačila

Nirvana fitnes + senior fit

Telesno in umsko razstrupljanje, joga,
pilates in dihanje na glasbo. Vadba je
namenjena vsem, proti stresu in splošni
izgorelosti, za čvrsto in gibljivo telo.
KJE: Regijski center, dvorana Zlatorog,
Opekarniška 15, vhod št. 3, Celje
KDAJ: od 11. 5. 2018 do 1. 6. 2018
• vsak petek, od 10.00 do 11.00
OPREMA: udobna športna oblačila in
obutev, brisača

Odbojka

KJE: IV. osnovna šola - velika telovadnica
(stranski vhod), Dečkova 60, Celje
KDAJ: od 16. 5. 2018 do 18. 5. 2018
• sredo, od 17.30 do 19.00
• četrtek, od 17.30 do 19.00
• petek, od 16.30 do 18.30
OPREMA: športna oprema

Plavanje

Vaje za pravilno delo rok in nog, pravilno
dihanje ter vadba prsne, hrbtne in kralj
tehnike
KJE: Bazeni Golovec, Dečkova 1, Celje
KDAJ: od 8. 5. 2018 do 24. 5. 2018
• torek in četrtek, od 9.00 do 10.30,
dopoldanska skupina
• torek, od 19.00 do 20.30, popoldanska
skupina
Tečaj ni namenjen neplavalcem!
OPREMA: brisača, kapa za plavanje, očala
za plavanje, kopalke

Pohodništvo

KJE: Prvi pohod bo od mestnega parka
do Anskega vrha. Ostali pohodi bodo po
vrhovih okoli mesta. V nedeljo, 6. maja,
je zbirališče pri tenis igrišču v mestnem
parku ob 8. uri zjutraj.
KDAJ: od 6. 5. 2018 do 27. 5. 2018
• vsako nedeljo, ob 8.00
OPREMA: pohodniška oprema

Potapljanje

KJE: Bazeni Golovec, Dečkova 1, Celje
KDAJ: od 9. 5. 2018 do 23. 5. 2018
• vsako sredo, od 19.30 do 21.00
OPREMA: brisača, maska za potapljanje,
kopalke

Šola sabljanja

KJE: IV. osnovna šola - velika telovadnica
Dečkova 60, Celje

KDAJ: od 23. 5. 2018 do 25. 5. 2018

• sredo, od 17.30 do 19.00
• četrtek, od 17.30 do 19.00
• petek, od 16.30 do 18.30
OPREMA: športna oblačila, copati za
v telovadnico, opremo za sabljanje
zagotovi organizator

S samoobrambo proti stresu

Samoobramba in anti stres vadba za
boljše počutje
KJE: Regijski center, dvorana Zlatorog,
Opekarniška 15, vhod št. 3, Celje
KDAJ: od 9. 5. 2018 do 30. 5. 2018
• vsako sredo, od 17.00 do 18.00
OPREMA: poljubno kratke ali dolge hlače,
čisti športni copati, majica s kratkimi
rokavi

Supanje

Spoznavanje tehnike supanja ter funkcije
opreme na kopnem in v vodi
KJE: Šmartinsko jezero
KDAJ: od 22. 5. 2018 do 29. 5. 2018
• torek, 22.5.2018 in 29.5.2018, od 16.00
do 19.00
• četrtek, 24. 5. 2018, od 16.00 do 19.00
• sobota, 26. 5. 2018, od 10.00 do 16.00
OPREMA: udobna, lahka oblačila, lahko
tudi kopalke. Obvezno znanje plavanja!

Senior fit

Vadba je namenjena starejši populaciji
50+ za izboljšanje telesne drže, moči,
ravnotežja, gibljivosti in koordinacije.
KJE: Regijski center, dvorana Zlatorog,
Opekarniška 15, vhod št. 3, Celje
KDAJ: od 7. 5. 2018 do 30. 5. 2018
• ponedeljek, od 10.00 do 11.00 (aerobne
vaje)
• sredo, od 10.00 do 11.00 (pilates)
OPREMA: udobna športna oblačila in
obutev, brisača

Strokovni posveti

Teme predavanj: športna prehrana,
obremenitve pri športni vadbi glede
na starost, način vadbe v odvisnosti od
pripravljenosti in starosti, meritve in
analize v športni rekreaciji
• zaključek predavanj: okrogla miza na
temo športa. Lokacije in termini bodo
razpisani v začetku maja.
Prvi posvet bo na temo psihologije.

Šola teka

Pravilna tehnika teka, priprava
organizma, raztezanje, vaje za moč ...
KJE: stadion I. gimnazije v Celju

KDAJ: od 7. 5. 2018 do 31. 5. 2018

• ponedeljek, od 17.30 do 19.00
• četrtek, od 17.30 do 19.00
OPREMA: športna oblačila, tekaški copati,
armafleks

Šah malo drugače

KJE: Šahovski klub Celje, Razlagova 1, Celje
KDAJ: od 7. 5. 2018 do 28. 5. 2018
• vsak ponedeljek, od 17.00 do 19.00
OPREMA: udobna oblačila

Športna rekreacija za začetnike

KJE: Špica, sotočje Savinje in Ložnice
Različne vadbe bodo potekale na zunanjih
in v notranjih športnih objektih.
KDAJ: od 7. 5. 2018 do 30. 5. 2018
• vsak ponedeljek in sredo, od 17.30 do
19.00
OPREMA: udobna športna oblačila

Telovadba za dušo

Telovadba za vse, ki želijo osvežiti svoje
psihofizične sposobnosti z uporabo
telovadnih rekvizitov.
KJE: Športno društvo Gaberje,
Mariborska 42, Celje
KDAJ: od 7. 5. 2018 do 28. 5. 2018
• vsak ponedeljek, od 19.00 do 20.30
OPREMA: udobna športna oblačila

Zlata vadba za zlatoletnike

Telovadba za dušo, za starejše, ki želijo
osvežiti svoje psihofizične sposobnosti z
uporabo telovadnih rekvizitov.
KJE: Športno društvo Gaberje,
Mariborska 42, Celje
KDAJ: od 10. 5. 2018 do 31. 5. 2018
• vsak četrtek, od 18.40 do 19.45
OPREMA: udobna športna oblačila

Vadba za vrhunsko počutje

Aerobna vadba, osnovne vaje pilatesa za
krepitev mišic in izboljšanje telesne drže
KJE: Regijski center, dvorana Zlatorog,
Opekarniška 15, vhod št. 3, Celje
KDAJ: od 7. 5. 2018 do 28. 5. 2018
• vsak ponedeljek, od 18.00 do 19.00
OPREMA: udobna oblačila, čisti športni
copati

Nosilec projekta: ŠPORTNA ZVEZA CELJE

Vodja projekta: mag. Hasan Ibrić,
e-naslov: szc.celje@gmail.com, telefon: 041 320 130
Koodinator projekta: Bojan BAJEC, tel.: 070 430 785
Koodinator tekmovalno-rekreativnega
programa: mag. Barbara Gorskij
Vse informacije lahko spremljate na spletnih straneh
Športne zveze Celje: <http://www.szc.si>
Mestne občine Celje: <http://moc.celje.si> in na www.celje.si
Facebook: <https://www.facebook.com/mesecsporta>

tekmovalno-rekreativni programi
za vse ambiciozne ter željne zabave in druženja

mesec športa

ODPRTJE PUMP TRACK POLIGONA NA NOVEM TRGU V DEČKOVEM NASELJU

- tekma pump track lige
 - animacijski in tekmovalni program za najmlajše
 - nastop kolesarjev in akrobatov
 - zabava z dj-jem
- KDAJ: nedelja, 6. 5. 2018, od 16.00 do 19.00

Pump track vadba

Učenje otrok o pravilni tehniki vožnje po PUMP TRACKU, ozaveščanje otrok o pravilni uporabi zaščitne opreme, pravilna nastavitve in pregled kolesa, osnovne tehnike obvladovanja kolesa, ki so bistvene v prometu.

KJE: Novi trg v Dečkovem naselju

KDAJ: vsak ponedeljek, od 7. 5. 2018 do 28. 5. 2018

17.00–18.00 mlajša skupina do 7 let

18.00–19.00 starejša skupina od 7 let

OPREMA: kolo in zaščitna čelada



9. nočni tek

KDAJ: sobota, 26. 5. 2018, start ob 21.00, prijave od 19.00 dalje
KJE: staro mestno jedro, start in cilj pri Kinu Metropol
DOLŽINA: 5 in 10 km
OPREMA za tek
ORGANIZATOR: Športno društvo Slovinc
PRIJAVE IN INFORMACIJE:
www.fatburn.si



Tek očkov – očka, aktiviraj se

Tek je namenjen očkom z otroki, starimi od 1 do 8 let.

Očka mora skupaj s svojim otrokom v naročju, na ramenih, z roki ali pa sopihaje za njim premagati razdaljo cca. 400 m. Vsak udeleženec teka dobi majčko. Otroci z napisom: Moj očka je ... in očetje ... aktivirani očka.

KJE: igrišče IV. OŠ Celje, Dečkova cesta 60

KDAJ: sobota, 2. 6. 2018, od 10.00 do 13.00

PRISPEVEK na družino: 8 €
ORGANIZATOR: JZ SOCIO



Dobrodelna prireditev »Tečem, da pomagam 2018«

Dobrodelni tek in hoja

KJE: Špica, sotočje Savinje in Ložnice
KDAJ: sobota, 2. 6. 2018, od 9.00 do 13.00

9.00 - prijave in ogrevanje

9.30 - tek na 6 km

(dobrodelni prispevek 10 €)

10.30 - hoja z ogledom parka za slepe in slabovidne (dobrodelni prispevek 5 € za odrasle in 2 € za otroke)

PRIJAVE IN INFORMACIJE:
www.lions-d129.si

Športna nedelja na Šmartinskem jezeru

- tekmovalje v veslanju za posameznike
 - hoja okoli jezera
 - tek okoli jezera
 - supanje na razdaljo
 - družabne igre
 - pokušine dobrot gospodinj iz Celja
 - druženje ob glasbi
- KDAJ: nedelja, 27. 5. 2018, od 10.00 do 16.00
OPREMA: športna oblačila in obutev
PRIJAVE IN INFORMACIJE:
<http://www.jzsocio.si/>



42. tek ob Savinji

KJE: sotočje Savinje in Ložnice, pri letnem bazenu

KDAJ: sobota, 12. 5. 2018

10.00 otroški teki in športna tržnica

10.30 šolski teki za Pokal celjskih knezov

11.30 42. tek ob Savinji

13.00 razglasitev rezultatov in druženje ob Vitezovem golažu

Od vsake prijavnine bomo prispevali 2 evra za dobrodelne namene.

ORGANIZATORJA: Športna zveza Celje in Kajak kanu klub Celje



Dan odprtih vrat v novem Plezalnem centru

KJE: Telovadnica I. osnovne šole Celje

KDAJ: sobota, 12. 5. 2018

www.szc.si
www.celje.si

Mesec športa-Celje 2018



7. maj – 2. junij 2018