

# mesec športa

Celje, 5. maj - 2. junij 2019



## MESEC ŠPORTA 2019

Šport je življenje. Človeško telo je ustvarjeno za gibanje in pri skrbi za zdravje je šport nepogrešljiv. Mestna občina Celje in Športna zveza Celje vas od 5. maja do 2. junija 2019 vabita, da se udeležite številnih vadb in programov z najrazličnejših športnih področij. Zagotovo bo prav vsak našel primeren program zase. Morda pa šport (če še ni) postane nepogrešljiv del vašega vsakdana.



## TEKMOVALNO- REKREATIVNI PROGRAMI

### Tek ob Savinji

KJE: Špica, sotočje Savinje in Ložnice

**KDAJ: sobota, 11. 5. 2019:**

**10.00 Otroški teki**

**10.00 Športna tržnica**

**10.30 Šolski teki za Pokal celjskih knezov**

**11.30 43. tek ob Savinji**

**13.00 Razglasitev rezultatov in druženje**

ORGANIZATORJA: Športna zveza Celje in Kajak kanu klub Celje  
INFORMACIJE IN PRIJAVE:  
[www.szc.si](http://www.szc.si)

Opomba: Od vsake prijavnine bomo prispevali 2 evra za dobrodelne namene.

### Pumpaj Slovenija Celje

KJE: Pumptrack poligon, Novi trg, Celje.

**KDAJ: sobota, 18. 5. 2019, od 14.00 dalje**

OPREMA: Kolo in zaščitna oprema

### Plezalni center Celje – plezajmo vsi

KJE: Plezalni center Celje (pri I. Osnovni šoli Celje)

**KDAJ: nedelja, 19. 5. 2019, od 15. do 18. ure**

OPREMA: udobna športna oblačila  
ORGANIZATOR: PD Celje – Matica športno plezalni odsek

### Košarka na vozičkih

KJE: Telovadnica I. osnovna šola

**KDAJ: nedelja, 19. 5. 2019, od 17. do 19. ure**

ORGANIZATOR: Društvo paraplegikov JZ Štajerske, ŽKK Cinkarna Celje, KK Celje

### Nočni tek Celje

KJE: Staro mestno jedro - Kino Metropol (start in cilj)

**KDAJ: sobota, 25. 5. 2019, start ob 21.00 (prijave od 19.00 dalje)**

DOLŽINA: 5 in 10 km

OPREMA: za tek

ORGANIZATOR: Športno društvo Slovenc

INFORMACIJE IN PRIJAVE:

[www.fatburn.si](http://www.fatburn.si)

### Bike festival Celje

KJE: Celje – na parkirišču pred Ingradovo poslovno stavbo na Lavi

**KDAJ: nedelja, 26. 5. 2019, start ob 10. uri**

OPREMA: za kolesarjenje

ORGANIZATOR: Športno društvo Slovenc

INFORMACIJE IN PRIJAVE:

[www.fatburn.si](http://www.fatburn.si)

### 10. Tek očkov – očka aktiviraj se

KJE: igrišče IV. OŠ Celje, Dečkova cesta 60

**KDAJ: sobota, 1. 6. 2019, med 9.45 in 13.00**

Tek je namenjen očkom z otroki starimi od 1 do 8 let. Očka mora skupaj s svojim otrokom, v naročju, na ramenih, z roko v roki, ali pa sopihaje za njim premagati razdaljo pribl. 400 m.

Vsak udeleženec teka dobi majčko.

Otroci z napisom: Moj očka je ... in očetje ... Aktivirani očka.

ORGANIZATOR: JZ SOCIO

INFORMACIJE IN PRIJAVE:

<http://www.jzsocio.si/tek-ockov-očka-aktiviraj-se/>



### Tečem, da pomagam 2019

KJE: Špica, sotočje Savinje in Ložnice

**KDAJ: sobota, 1. 6. 2019, med 9. in 13. uro.**

**9.00 – Prijave in ogrevanje**

**9.30 – Tek na 6 km (dobrodelni prispevek 10 €)**

**10.30 – Krajši tek/Ogled parka za slepe in slabovidne (dobrodelni prispevek 5 € za odrasle oziroma 2 € za otroke)**

PRIJAVE IN INFORMACIJE:

[www.lions-d129.si](http://www.lions-d129.si)

### Zaključna prireditev meseca športa

KJE: Špica, sotočje Savinje in Ložnice

**KDAJ: nedelja, 2. 6. 2019, med 10. in 16. uro**

- tekmovanje v veslanju za posameznike
  - hoja po trasi: Špica–viseči most–Petriček–Špica
  - tek prijateljstva na trasi: Špica–viseči most–Špica
  - hitrostno supanje po Savinji
  - družabne igre
  - pokušine dobrot celjskih gospodinj
  - meritve in svetovanja ...
- OPREMA: primerna športna oprema in oblačila



# ŠPORT ZA VSE

– brezplačni programi so namenjeni občanom Mestne občine Celje Programi so strokovno vodeni in so namenjeni vsem, ki želijo spoznati posamezno zvrst športa. Nekateri športi imajo starostno omejitev glede na značilnosti športne zvrsti (informacije in prijave na spletni strani [www.szc.si](http://www.szc.si)).

## Balnanje

KJE: Balinišče pred Fakulteto za Logistiko, Mariborska cesta 7, Celje  
**KDAJ: od 7. 5. 2019 do 28. 5. 2019 ob torkih: 17.00 – 18.30**  
OPREMA: udobna oblačila

## Družabni plesi

KJE: Plesna šola FLAMENKO, Mariborska cesta 7, Celje  
**KDAJ: od 6. 5. 2019 do 27. 5. 2019 ob ponedeljkih: 18.00–19.00**  
OPREMA: udobna oblačila, pijača za osvežitev

## Dinamična Joga

KJE: Regijski center, dvorana Zlatorog, Opekarniška 15, (vhod št. 3), Celje  
**KDAJ: od 9. 5. 2019 do 30. 5. 2019 ob četrkih: 17.00–18.00**  
OPREMA: udobna športna oblačila

## Kajakaštvo

KJE: Špica, sotočje Savinje in Ložnice



**KDAJ: od 10. 5. 2019 do 31. 5. 2019 ob petkih: 17.00–19.00**  
OPREMA: oprema za v vodo

## Kegljanje

KJE: Kegljišče Golovec, Dečkova cesta 1, Celje  
**KDAJ: od 7. 5. 2019 do 31. 5. 2019 ob torkih: 19.00–20.00 ob četrkih: 20.00–21.00 ob petkih: 18.00–19.00**  
OPREMA: športna oprema, čisti športni copati

## Mamanet

KJE: IV. osnovna šola Celje, Dečkova cesta 60, Celje  
**KDAJ: od 8. 5. 2019 do 29. 5. 2019 ob sredah: 17.30–19.00**  
OPREMA: športna oblačila

## Nirvana fitness

KJE: Regijski center, dvorana Zlatorog, Opekarniška 15, (vhod št. 3), Celje  
**KDAJ: od 8. 5. 2019 do 29. 5. 2019 ob sredah: 9.00–9.55**  
OPREMA: udobna športna oblačila, brisača

## Nordijska hoja

KJE: Špica, sotočje Savinje in Ložnice  
**KDAJ: od 9. 5. 2019 do 30. 5. 2019 ob četrkih: 17.30–19.00**  
OPREMA: palice za nordijsko hojo, primerna obutev in oblačila

## Odbojka

KJE: IV. osnovna šola Celje – velika telovadnica (stranski vhod), Dečkova cesta 60, Celje  
**KDAJ: od 9. 5. 2019 do 30. 5. 2019 ob četrkih: 17.30–19.00**  
OPREMA: športna oblačila

## Plavanje

KJE: Bazen Golovec, Dečkova cesta 1, Celje  
**KDAJ: od 7. 5. 2019 do 30. 5. 2019 ob torkih in četrkih: 9.00–10.30 (dopoldanska skupina) ob torkih: 19.00–20.30 (popoldanska skupina)**  
OPREMA: brisača, kapa za plavanje, očala za plavanje, kopalke  
Opomba: Program ni namenjen neplavalcem!

## Pohodništvo

KJE: Prvi pohod bo potekal na relaciji Dvorana Zlatorog – okrog Šmartinskega jezera in nazaj. Ostali pohodi bodo potekali po vrhovih okoli mesta Celje. Za prvi pohod, 5. 5. 2019, je zbirališče pred dvorano Zlatorog, ob 8.00.  
**KDAJ: od 5. 5. 2019 do 2. 6. 2019 ob nedeljah: 8.00 dalje**  
OPREMA: pohodniška oprema in obutev



## Potapljanje

KJE: Bazen Golovec, Dečkova cesta 1, Celje  
**KDAJ: od 8. 5. 2019 do 29. 5. 2019 ob sredah: 19.00–21.00**  
OPREMA: brisača, kapa in očala za potapljanje, kopalke

## Pumptrack vadba

KJE: Pumptrack poligon, Novi trg v Dečkovem naselju, Celje  
**KDAJ: od 6. 5. 2019 do 27. 5. 2019 ob ponedeljkih: 17.00–18.00** (mlajša skupina, do 7 let)  
**18.00–19.00** (starejša skupina, nad 7 let)  
OPREMA: kolo in zaščitna oprema



## S samoobrambo proti stresu

KJE: Regijski center, dvorana Zlatorog, Opekarniška 15 (vhod št. 3), Celje  
**KDAJ: od 8. 5. 2019 do 29. 5. 2019 ob sredah: 17.00–18.00**  
OPREMA: kratke ali dolge hlače, majica s kratkimi rokavi

## Supanje na Savinji

KJE: Špica - Savinja  
**KDAJ: od 28. 5. 2019 do 31. 5. 2019 v torek, 28. 5. 2019: 16.00–19.00 v četrtek, 30. 5. 2019: 16.00–19.00 v petek, 31. 5. 2019: 10.00–16.00**  
OPREMA: udobna, lahka oblačila, lahko tudi kopalke  
Opomba: Obvezno je znanje plavanja!

## Šah

KJE: Šahovski klub Celje, Razlagova 1, Celje  
**KDAJ: od 7. 5. 2019 do 28. 5. 2019 ob torkih: 17.00–19.00.**

## Šola teka

KJE: stadion I. gimnazije v Celju  
**KDAJ: od 6. 5. 2019 do 30. 5. 2019 ob ponedeljkih in četrkih: 17.30–19.00**  
OPREMA: športna oblačila, tekaški copati, armafleks

## Športna rekreacija za začetnike

KJE: Špica, sotočje Savinje in Ložnice  
Različne vadbe bodo potekale na zunanjih in v notranjih športnih objektih v Celju.

**KDAJ: od 6. 5. 2019 do 29. 5. 2019 ob ponedeljkih in sredah: 17.30–19.00**  
OPREMA: udobna športna oblačila

## Telovadba za dušo

KJE: Športno društvo Gaberje, Mariborska cesta 42, Celje  
**KDAJ: od 6. 5. 2019 do 27. 5. 2019 ob ponedeljkih: 19.00–20.30**  
OPREMA: udobna športna oblačila

## Vadba za vrhunsko počutje

KJE: Regijski center, dvorana Zlatorog, Opekarniška 15 (vhod št. 3), Celje  
**KDAJ: od 9. 5. 2019 do 30. 5. 2019 ob četrkih: 18.00–19.00**  
OPREMA: udobna oblačila

## Zlata vadba za zlatoletnike

KJE: Športno društvo Gaberje  
**KDAJ: od 9. 5. 2019 do 30. 5. 2019 ob četrkih: 18.00–19.00**  
OPREMA: udobna športna oblačila

## Zdrava hrbtenica

KJE: Regijski center, dvorana Zlatorog, Opekarniška 15 (vhod št. 3), Celje  
**KDAJ: od 6. 5. 2019 do 27. 5. 2019 ob ponedeljkih: 9.00–9.55**  
OPREMA: udobna športna oblačila, nogavice (ali bos), brisača

## Konjenišтво

KJE: Konjeniški center Celje, Lopata  
**KDAJ:**

**v petek, 17. 5. in 24. 5. 2019 16.00 – 17.00 (od 5 do 15 let) 17.00 – 18.00 (nad 15 let) 18.00 – 19.00 (nad 15 let)**  
**v soboto, 18. 5. in 25. 5. 2019 10.00 – 11.00 (od 5 do 15 let) 11.00 – 12.00 (od 5 do 15 let) 12.00 – 13.00 (nad 15 let)**

OPREMA: udobna športna oblačila in obutev  
Opomba: Vso varnostno opremo zagotovi organizator vadbe (čelada, zaščitna želva).

## Nosilec projekta: ŠPORTNA ZVEZA CELJE

Vodja projekta: mag. Hasan Ibrić,  
e-naslov: [szc.celje@gmail.com](mailto:szc.celje@gmail.com),  
telefon: 041 320 130  
Kordinator tekmovalno-rekreativnega programa:  
mag. Barbara Gorski,  
e-naslov: [barbara.gorski@celje.si](mailto:barbara.gorski@celje.si)  
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](http://www.celje.si)  
Facebook: Mesec športa - Celje

## Meritve telesne sestave in zdrav življenjski slog

KJE: Špica, sotočje Ložnice in Savinje  
**KDAJ: v soboto, 11. 5. 2019: 10.00–12.00**  
OPREMA: udobna športna oblačila in obutev  
ORGANIZATOR: Nacionalni inštitut za javno zdravje  
INFORMACIJE: [marjeta.peperko@nijz.si](mailto:marjeta.peperko@nijz.si)



## Strokovni posveti

TEME: športna prehrana, obremenitve pri športni vadbi glede na starost, način vadbe v odvisnosti od pripravljenosti in starosti, meritev in analize v športni rekreaciji  
– prvi posvet bo na temo psihologije  
– zaključek posvetov: okrogla miza na temo športa  
Lokacije in termini bodo razpisani v začetku maja.