

PROGRAM AKTIVNOSTI V ČETRTHNI SKUPNOSTI DRAVLJE ETM 2025

TERMIN	ČS	TEMA	KRATKA VSEBINA
PONEDELJEK 15. 9. 2025 Od 18.00-19.00 Sedež ČS Dravlje Draveljska 44	DRAVLJE	Ples v parih	Prijetno pozibavanje v dvojce (Društvo Kvas, Peter in Maja Fileš)
TOREK 16. 9. 2025 Od 17.00-18.00 Sedež ČS Dravlje Draveljska 44	DRAVLJE	Joga Vinjasa	Vabljeni na tedenske vadbe joge, kjer boste skozi tekoče povezovanje diha in gibanja sprostili svoje telo ter umirili misli. Ponuja vam priložnost, da si vzamete čas zase in se napolnite z novo energijo. Za več informacij pokličite učitelja joge Andreja Renčlja na telefonsko številko 041/560-552.
SREDA 17. 9. 2025 Ob 17.00-18.00 Sedež ČS Dravlje Draveljska 44	DRAVLJE	Žaba skače	Gibalna urica za predšolske otroke. (Ana Florjančič)
SREDA 17. 9. 2025 Od 19.15- 20.15 Sedež ČS Dravlje Draveljska 44	DRAVLJE	Abeo	ABEO vadba je namenjena rekreativcem, ki želijo ohranjati in razvijati pomembne gibalne kot tudi funkcionalne sposobnosti, mišično zmogljivost, gibljivost, koordinacijo, ravnotežje ter aerobno vzdržljivost. Vadba temelji na premagovanju lastne telesne teže ter s pomočjo rekvizitov. Vadba je zasnovana ciljno, smiselno ter pestro. (Gašper)
ČETRTEK 18. 9. 2025 Od 18.00-20.00 Sedež ČS Dravlje Draveljska 44	DRAVLJE	Joga Kundalini	Kundalini joga je joga zavesti. Z redno vadbo le te dokaj hitro vzpostavimo ravnovesje med fizičnim telesom, umom in dušo. Vadba zajema telesne položaje, dihalne tehnike, izgovarjanje manter, posebne položaje rok – muder, meditacijo,... Posebnost vadb s Stanko – Anando Devi je, da vas med vadbo in počitkom razvaja z zvokom bobna, zvončkov, skled, ..., ki da telesu še dodatno podporo.
PETEK 19. 9. 2025 Od 17.00 ure dalje Sedež ČS Dravlje Draveljska 44	DRAVLJE	Zaključek	Košarka (trojke), namizni tenis, badminton in tudi druženje
PONEDELJEK 22. 9. 2025 Od 9.00 – 12.00 Kamnogoriška cesta	DRAVLJE	Medgeneracijske športne igre in orientacijski izziv.	Izvedba orientacijskih iger po Dravljah za OŠ Dravlje in OŠ Miška Kranjca ter občane z zaključkom na zaprti Kamnogoriški cesti, kjer bodo potekale tudi štafetne igre za učence obeh osnovnih šol.