



Rekreacijski odsek AŠD Mladina

Poročilo za sezono 2023-2024

Zaključek sezone 2022/2023 je potekal brez večjih težav. Večina skupin je z vadbo zaključila na koncu maja meseca oz. ob koncu predvidenega števila odpravljenih vadb, nekatera pa so nadaljevala do konca junija meseca. Z vaditelji oz. trenerji smo se pogovorili in vsi so potrdili da se od septembra dalje ponovno srečamo v telovadnici. Edina izjema je bila Minimotorika, kjer nismo imeli povratne informacije o tem, da ne bo trenerja za sezono 2023/2024. To smo žal izvedeli konec meseca avgusta ko smo sestavljali urnik in program za novo sezono. Ravno tako pa smo se avgusta domenili za novo pobudo in sicer Posturalno vadbo za katero je že pred leti skrbela fizioterapevtka Sara Tence. Takoj na začetku meseca septembra smo pričeli z oglaševanjem v vseh raznih medijih in seveda na naših nepogrešljivih vaških oglasnih deskah in javnih lokalih. Pričel se je tako pravi tek za vpisovanja v vse naše skupine, ki so pa imele omjeno število mest. S tem se je tudi pozitivno pričela tretja sezona rekreacije v naši telovadnici.

Ponovno so bile prve v telovadnici **»Pupa Šprint«**. Letos so dodale še eno tedensko vadbo, tako da se ob torkih in četrtek srečujejo pri aktivni ženski telovadbi pod vodstvom trenerk Kristine in Sare Žerjal. Prvi trening je bil opravljen 5. septembra 2023, predvidoma pa bodo zaključile sezono konec maja 2024. Skupina se je številčno podvojila, vpisanih je 23 deklet (lani 12), ki z veliko zavzetostjo izpolnjujejo zastavljen program. Skupina je prejela tudi majčke, za zaključek leta pa prejmejo tudi brisačo z njihovim logotipom.

Nadaljeval se je program klasične oz. **»Hata joge«**, ki ga vodi Nicoletta Poli. Po ustaljeni praksi tudi letos vadijo dvakrat tedensko uro in pol, ob torkih in četrtek. Pričeli so 26. septembra 2023. V prvem delu sezone je vadilo 23 članov (skupno so opravili 32 treningov), od februarja 2024 pa je v drugo štirimesečje nadaljevalo skupno 13 članov, ki bo opravilo še dodatnih 30 treningov.

Z vadbo **»Pilatesa«** smo aktivno pričeli že 13. septembra 2023 pod vodstvom mentorice Simonette Tamaro. Vadbe so ob ponedeljkih in sredo, obiskuje pa 19 članov. Od letošnjega februarja meseca smo tedensko dodali še dva termina, revimo dve izmeni. S tem smo pridobili na kakovosti vadb, saj se lahko mentorica bolje posveča posameznikom.

Za najmlajše v skupini **Minimotorike** oz. za otroke vrtca in prvega razreda osnovne šole je letos prišlo do zamenjave. Trenerka je letos Mara Peric, z otroci pa vadi ob četrtek. Pričeli smo z redno vadbo 5. oktobra 2023. V skupini je od oktobra 9 malčkov, z letošnjim letom pa se je priključil še deseti. Vadili pa bodo vse do zaključka šolskega pouka.

Nadaljevali smo tudi s **»Tečajem samoobrambe«**. Članice in člani vsak ponedeljek pod vodstvom trenerja Marca Frandolice in Irene Semi vadijo vse vidike samoobrambe. Na prvem srečanju 2. oktobra 2023 sta voditelja tečaja razložila katere dejavnosti bodo skozi celotno sezono vadili in trenirali. Letos redno vadi 12 članov različnih starosti in so z dejavnostjo navdušeni.

Novost v tem letu je bila **»Posturalna vadba«**, ki jo vodi fizioterapevtka Sara Tence. Prvo srečanje je bilo 27. septembra 2023, zaključena skupina 15 članov pa je vadila vsako sredo po eno uro. Ker pa smo imeli veliko povpraševanje smo se z vaditeljico dogovorili da bomo od 10. januarja 2024 dodali še drugo uro, tako da se je ponovno zapolnila skupina z dodatnimi 14 člani. Trenutno je torej aktivnih pri vadbi 29 članic in članov. Za bodoče delovanje imamo predlog, v kolikor bo zanimanje, da bi uvedli posturalno vadbo in pilates tudi za naše atlete in tekmovalce.

Ob tem so pa v telovadnici enkrat tedensko vadili tudi naši **mlajši rolnarji** in tako vzdeževali kondicijo s trenerkama Jano Prašelj in Matejo Bogatec. Vadili so vse od konca lanske sezone (november) pa do pričetka nove rolnarske sezone, ki se je pričela na začetku aprila meseca.

Žal pa smo morali odpovedati enkrat tedensko vadbo »Melotee« ali »Energy Dance«. Vadbo sta v lanskem letu vodila profesorja glasbene šole Tom Hmeljak in Vesna Zuppin. Zaradi premajhnega števila vpisanih je tako skupina prenehala z rednimi tedenskimi srečanji, telovadnico občasno izkoristijo ob sobotah ali nedeljah za skupinsko vadbo.

Omenimo lahko tudi da smo v letošnjem letu oz. od 19. marca 2024 pričeli tudi z »JOGO z Janom« v jutranjih urah. Imamo tako novo skupino 10 članov ki se od 8:00 do 9:30 zbere trikrat tedensko v prostorih Slomškovega doma. Z aktivnostjo nameravajo nadaljevati tudi v poletnih mesecih.

Zelo smo zadovoljni, saj je pestra dejavnost letos pripeljala v kriško telovadnico 115 aktivnih članov. Nekateri so vpisani kar v dve skupini in dokazujejo, da je rekreacija res potrebna za vaško in tudi širšo javnost. Na tem mestu pa se najlepše zahvaljujemo vaditeljicam in trenerkam ter vsem, ki se za delovanje zanimajo in pomagajo pri koordinaciji skupin.

AKTIVNA ŽENSKA TELOVADBA »PUPA ŠPRINT«

Primerno: ženska aktivna telovadba
Vadba: torek in četrtek od 19:30 do 20:30
Info: Mojca Kalc +39 340 409 9209
Trenerka: Kristina in Sara Žerjal **23**

HATHA KLASIČNA JOGA

Primerno: za vse starosti
Vadba: torek in četrtek od 17:45 do 19:15
Info: Nicoletta Poli +39 333 321 3594
Trenerka: Nicoletta Poli **23**

TEČAJ MINIMOTORIKE

Primerno: otroški vrtec in 1. razred osnovne šole brez spremstva staršev
Vadba: četrtek od 16:15 do 17:15
Info: Ana Košuta +39 340 5972306
Trener: Mara Peric **10**

SAMOOBRAMBA

Primerno: za vse starejše od 16 let
Vadba: ponedeljek od 20:00 do 21:30
Info: Irena Semi +39 351 9365996
Trenerja: Marco Frandolič in Irena Semi **12**

PILATES

Primerno: za vse starosti
Vadba: ponedeljek 17:30 do 19:35 ter sredo od 15:10 do 17:15
Info: Simonetta Tamaro +39 347 0804261
Vodi: Simonetta Tamaro **19**

POSTURALNA VADBA

Primerno: za vse starosti
Vadba: sredo 17:30 do 19:30
Info: Sara Tence +39 340 845 3259
Vodi: Sara Tence **29**