



Partizanska 37, 4000 Kranj, Slovenija

## TEČAJI PARAPLAVANJA NA POKRITEM OLIMPIJSKEM BAZENU V KRANJU

V Kranju letos prvič nudimo tečaje para plavanja za otroke in odrasle na Pokritem olimpijskem bazenu.

Naša vizija je, ponuditi redne in celoletne para plavalne oblike vadbe otrokom in odraslim s posebnimi potrebami. Para plavalci bodo razporejeni po funkcijskih sposobnostih v ustrezne skupine ali individualno delo.

Zakaj para plavanje?

Za svobodo gibanja, občutek drsenja, izboljššan imunski sistem, povečano gibljivost, razbremenjene sklepe, lajšanje težav z dihali. Sproščenost, splošno vzdržljivost in moč. (vir:ZZŠI)

Para plavanje presega pomen preostalih športnih dejavnosti, saj zagotavlja varno gibanje v vodi in omogoča bivanje v naravi z ugodnim vplivom sonca in zraka. Osebam s prizadeto motoriko omogoča samostojnost pri gibanju, nasploh pa krepi telesno sposobnost in ugodno vpliva na duševno počutje. Voda osebam s telesno motnjo omogoča samostojno gibanje, kar je posebnega pomena za tiste, ki jim šibkost njihovega skeletnega mišičevja na kopnem ne omogoča prostega in nemotenega gibanja (vir: PZS).

Vadba je namenjena rekreativnim plavalcem z željo popraviti tehniko plavanja (prilagojeno specifikam), ter tistim, ki jih zanima tekmovalni nivo plavanja z željo po tekmovanjih.

Termini na voljo so:

	pon	tor	sre	čet	pet
<b>Otroci in mladina do 18 let</b>					
Rekreativna vadba		14h-15h		14h-15h	
Tekmovalna vadba	14h-15h		14h-15h		14h-15h
<b>Odrasli</b>					
Rekreativna vadba	15h-16h	15h-16h	15h-16h	15h-16h	15h-16h

Mesečna vadbina za otroke in odrasle za 8 obiskov je 40 EUR, za 12 obiskov pa 60 EUR.

V priponki vam pošiljamo tudi letak, ki ga prosim razdelite med vaše učence, dijake in odrasle.

Prijave so možne na spletni strani Zavoda za šport Kranj, na [luka.smrkolj@zsport-kranj.si](mailto:luka.smrkolj@zsport-kranj.si) in na telefonski številki 031 314 264 (Luka Smrkolj).

ŠPORTNI DUH NE IZBIRA TELESIA!

Pripravil  
Luka Smrkolj

direktor  
Tadej Peranovič