

**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

## Kajakštvo

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: Bazen 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: Bazen 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](http://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](http://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 roko v 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](http://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](http://www.szc.si)

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

Mesec športa-Celje 2018



7. maj – 2. junij 2018