

# #BEACTIVE

EVROPSKI TEDEN ŠPORTA  
23.-30. september



## TEDEN ODPRTIH VRAT TEDEN BREZPLAČNE VADBE IN AKTIVNOSTI 23. - 30. september 2020

Evropski teden športa bo v Sloveniji letos potekal že šestič.

Evropski teden športa je pobuda Evropske komisije za spodbujanje športa in telesne dejavnosti v Evropi. Glavna tema kampanje ostaja #BEACTIVE, njen cilj pa je vse ljudi spodbuditi k telesni dejavnosti ne le med tednom športa, temveč vse leto.

### KOŠARKARSKI KLUB LJUTOMER (TVD Partizan Ljutomer)

šport:	<b>KOŠARKA</b>
kontakt:	Matevž Jakelj (051 351 357) kosarkaljutomer@gmail.com
kraj:	Športna dvorana ŠIC Ljutomer
dan in ura:	<b>U9</b> ponedeljek od 16 <sup>00</sup> do 17 <sup>30</sup> četrtek od 16 <sup>00</sup> do 17 <sup>30</sup>
	<b>U13</b> ponedeljek od 19 <sup>00</sup> do 20 <sup>30</sup> torek od 16 <sup>00</sup> do 17 <sup>30</sup> sreda od 17 <sup>30</sup> do 19 <sup>00</sup> četrtek od 17 <sup>30</sup> do 19 <sup>00</sup>
dan in ura:	<b>U11</b> ponedeljek od 17 <sup>30</sup> do 19 <sup>00</sup> sreda od 16 <sup>00</sup> do 17 <sup>30</sup> petek od 16 <sup>00</sup> do 17 <sup>30</sup>
	<b>U15</b> torek od 17 <sup>30</sup> do 19 <sup>00</sup> sreda od 17 <sup>30</sup> do 19 <sup>00</sup> četrtek od 19 <sup>00</sup> do 20 <sup>30</sup> petek od 17 <sup>30</sup> do 19 <sup>00</sup>



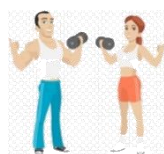
### TWIRLING KLUB LJUTOMER

šport:	<b>TWIRLING</b>
kontakt:	Katarina Vrzec (051 263 969) twirlingklub.ljutomer@gmail.com
kraj:	Telovadnica OŠ I. C. Ljutomer in telovadnica OŠ J. R. Cezanjevci
dan in ura:	četrtek od 16 <sup>30</sup> do 18 <sup>30</sup> Cezanjevci sobota od 9 <sup>00</sup> do 11 <sup>00</sup> Ljutomer
ostalo:	Za otroke od 6. leta starosti naprej.



### DRUŠTVO VITAL FIT

šport:	<b>FITNES - OSEBNO TRENERSTVO</b>
kontakt:	Nuša Vukan (031 473 053) info@vital-fit.si
kraj:	Fitnes ŠIC Ljutomer
dan in ura:	Vsak dan od 23. do 30. septembra.
ostalo:	Po predhodnem dogovoru. Brezplačni predstavitveni osebni trening.



### NAMIZNOTENIŠKA SEKCIJA (TVD Partizan Ljutomer)

šport:	<b>NAMIZNI TENIS</b>
kontakt:	Darko Fijavž (051 350 532) fijavzdanko@gmail.com
kraj:	Športna dvorana ŠIC Ljutomer
dan in ura:	ponedeljek od 17 <sup>00</sup> do 19 <sup>00</sup> za učence petek od 19 <sup>30</sup> do 21 <sup>30</sup> za odrasle



### ŠD STRELEC GRJAVA

šport:	<b>PIKADO</b>
kontakt:	Jože Grantaša (041 380 281) pikado.zveza.slovenije@gmail.com
kraj:	Grlava 19A
dan in ura:	četrtek, petek, sobota: od 9. do 20. ure



### RUGBY IN TOUCH RUGBY KLUB LJUTOMER

šport:	<b>TAIJI VADBA in VAJE ZA SPROŠČANJE</b>
kontakt:	Selma Franov (040 246 968) selma.franov@gmail.com
kraj:	Park 1. slovenskega tabora Ljutomer
dan in ura:	torek ob 18 <sup>00</sup> začetna taiji vadba sreda ob 18 <sup>00</sup> vaje za sproščanje petek ob 6 <sup>15</sup> začetna taiji vadba
ostalo:	Namenjeno odraslim osebam vseh starosti. Za vadbo potrebujete ohlapna oblačila in športno obutev.



## KARATE SEKCIJA (TVD Partizan Ljutomer)

šport:	<b>KARATE</b>
kontakt:	Sašo Rauter (031 609 670) ljutomer.karate@gmail.com
kraj:	Športna dvorana ŠIC Ljutomer
dan in ura:	ponedeljek in sreda od 15 <sup>45</sup> do 17 <sup>45</sup> ter petek 15 <sup>15</sup> do 17 <sup>15</sup> za otroke od 5. leta starosti naprej



## NAMIZNOTENIŠKA SEKCIJA (ŠD Cven)

šport:	<b>NAMIZNI TENIS</b>
kontakt:	Aleš Ploj (040 653 431) info@sdrustvo-cven.si
kraj:	Zadružni dom Cven
dan in ura:	ponedeljek od 17 <sup>00</sup> do 18 <sup>30</sup> za otroke ponedeljek od 18 <sup>30</sup> do 21 <sup>30</sup> za člane



## KICKBOXING KLUB POMURJE

šport:	<b>KIKBOKS</b>
kontakt:	David Žibrat (031 230 800) kbk.pomurje@gmail.com
kraj:	Športni center Žibrat
dan in ura:	ponedeljek ob 19 <sup>00</sup> trening kickboxing torek ob 16 <sup>00</sup> otroci (4-8 let) torek ob 19 <sup>00</sup> cardio kickboxing sreda ob 19 <sup>00</sup> trening kickboxing četrtek ob 16 <sup>00</sup> otroci (4-8 let) četrtek ob 19 <sup>00</sup> cardio kickboxing
ostalo:	Namenjeno vsem od 4. leta dalje, ki bi radi na zabaven način spoznali borilno veščino kimboks.



## STRELSKO DRUŠTVO »MESTO« LJUTOMER

šport:	<b>ŠPORTNO STRELSTVO</b>
kontakt:	Alojz Vogrinec (031 313 945) alojz.vogrinec@gmail.com
kraj:	Športna dvorana ŠIC Ljutomer
dan in ura:	od ponedeljka do srede (28. - 30.) od 17 <sup>30</sup> do 20 <sup>00</sup>
ostalo:	Obvezna starost nad 10 let.



## JUDO SEKCIJA (TVD Partizan Ljutomer)

šport:	<b>JUDO</b>
kontakt:	Aleš Vrbančič (041 681 537) judo.ljutomer@gmail.com
kraj:	Športna dvorana ŠIC Ljutomer
dan in ura:	torek in četrtek od 15 <sup>15</sup> do 16 <sup>00</sup> za vrtec torek in četrtek od 16 <sup>00</sup> do 17 <sup>00</sup> za 1. do 2. razred torek in četrtek od 17 <sup>00</sup> do 18 <sup>00</sup> za 3. do 4. razred



## FITNES ŠIC LJUTOMER

šport:	<b>FITNES</b>
kontakt:	Matej Vrbančič (031 325 874)
kraj:	Fitness v ŠIC Ljutomer
dan in ura:	petek od 7 <sup>00</sup> do 22 <sup>00</sup>



## BOKS KLUB LJUTOMER

šport:	<b>BOKS</b>
kontakt:	Petar Makovec (031 210 693) bkljutomer@gmail.com
kraj:	Telovadnica pri OŠ I. C. Ljutomer
dan in ura:	<b>NAJMLAJŠI</b> torek in četrtek ob 17 <sup>30</sup> starost 8+ <b>TEKMOVALCI</b> pon. - pet. ob 18 <sup>30</sup> <b>ŽENSKE</b> ponedeljek ob 19 <sup>30</sup> četrtek ob 19 <sup>30</sup> petek ob 19 <sup>00</sup> <b>REKREATIVCI</b> ponedeljek ob 19 <sup>30</sup> četrtek ob 19 <sup>30</sup> petek ob 19 <sup>00</sup>



## ŽENSKI ODBOJKARSKI KLUB LJUTOMER

šport:	<b>ODBOJKA</b>
kontakt:	Nuša Lašič (040 830 105) info@odbojka-ljutomer.si
kraj:	Športna dvorana ŠIC Ljutomer
dan in ura:	<b>MINI ODBOJKA in MALA ODBOJKA</b> ponedeljek, torek, četrtek od 16 <sup>00</sup> do 17 <sup>30</sup> <b>STAREJŠE DEKLICE</b> ponedeljek, torek, četrtek od 17 <sup>30</sup> do 19 <sup>00</sup>



## ŠPORTNO DRUŠTVO MTB PRALEKIJA

šport:	<b>GORSKO KOLESARJENJE</b>
kontakt:	Mirko Rauter (041 520 804) mirko.rauter@gmail.com
kraj:	start pri bazenu v Ljutomeru
dan in ura:	sreda, 30. september, ob 16 <sup>30</sup>
ostalo:	Kolesarjenje po Prlekiji z gorskimi kolesi. Vodena vožnja 25 km, 2 uri.



## NOGOMETNA SEKCIJA (ŠD Cven)

šport:	<b>NOGOMET</b>
kontakt:	Peter Lihtenvalner (051 352 326) info@sdrustvo-cven.si
kraj:	Športni park Cven
dan in ura:	ponedeljek in sreda od 15 <sup>00</sup> do 16 <sup>00</sup>
ostalo:	Za otroke stare od 6 do 12 let.



Šport in telesna dejavnost sta pomembna za ohranjanje in krepitev zdravja ter prispevata k aktivnemu in zdravemu staranju. Poleg tega je šport lahko sredstvo za socialno vključevanje, širjenje sporočila strpnosti in krepitev državljanstva ter povezanosti po Evropski uniji.

Čeprav se delež telesno dejavnih prebivalcev Slovenije v splošnem povečuje, v Evropski uniji pa ostaja na enaki ravni, bi morali postati vsakodnevno bolj telesno dejavni. Redna športna vadba naj zato postane del vsakdana. Izberimo si takšno aktivnost, ki nam je blizu in nas osrečuje. Evropski teden športa je priložnost, da preizkusite različne vadbne in najdete primerno zase.

Evropski teden športa je namenjen vsem, ne glede na starost, izobrazbo ali telesno pripravljenost.

Je priložnost, da preizkusite različne vadbne in najdete primerno zase.