

Zmigi Se!
www.zmigi.se
climbersonly.net
040 471 954



- plezalnih izletih in vikendi
- vadbo za otroke in mladino
- rekreacijo za diake in študente
- zadržne in nadaljevalne plezalne tečaje

Organiziramo

- smo dobri in izkušeni trenerji in instruktorji
- imamo majhne skupine
- varnost nam je najpomembnejša
- smo zanesljivi

Zakaj z nami?

Sportno plezanje je za otroke zelo zanimiva in zdrava oblika vadbe. Starostno obdobje od 6 do 10 let je izredno pomembno za **razvoj dobrega motoričnega gibanja**, saj se v tem času živčevje razvija in zato je zelo pomembna tudi in zato je zelo razvijamo **koordinacijo, moč, vzdržljivost in ravnotežje**.

Naš cilj je, da otrokom predstavimo plezanje na vadbi in se skozi različna gibanja zabavajo.



Zakaj ravno plezanje?

- ker ni starostne omejitve
- ker nam je ta oblika gibanja blizu
- ker pozitivno vpliva na celosten razvoj otroka, mladostnika ali odraslega
- ker s plezanjem krepimo mišice ramenskega obroča in mišice trupa.
- ker z manjšujemo negativne posledice sodobnega časa (veliko sedenja, nepravilna drža)

