

AKTIVNI ODMOR



Večkomponentni vadbeni program za aktivno in zdravo staranje

Z vami vadita vAdBeCeDa ambasadorki:

Tjaša Knific, NIJZ

Andrea Backović Juričan, NIJZ

TANDEMSKA STOJA



Večkomponentni vadbeni program za aktivno in zdravo staranje

STOJA NA ENI NOGI



Večkomponentni vadbeni program za aktivno in zdravo staranje

POČEP

vAdBeCeDa



Večkomponentni vadbeni program za aktivno in zdravo staranje

UPOGIBI KOLKA STOJE (BREZ OPORE)



Večkomponentni vadbeni program za aktivno in zdravo staranje

STISKI ZAPESTJA IN PRIMIK LOPATIC



Večkomponentni vadbeni program za aktivno in zdravo staranje

VADBECEDA ZDAJ TUDI PRI
VAS DOMA 😊

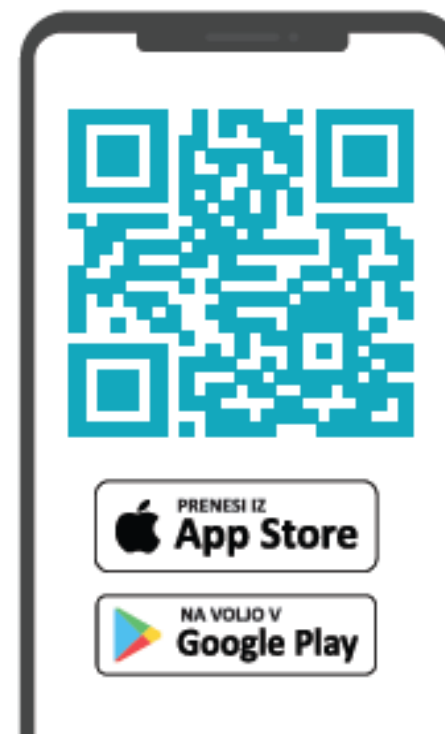
BREZPLAČNA APLIKACIJA



vAdBeCeDa

Večkomponentni vadbeni program za aktivno in zdravo staranje

NA VOLJO JE
BREZPLAČNA
MOBILNA APLIKACIJA



PRENEŠI IZ
App Store

NA VOLJO V
Google Play



Ljubljana welcomes



National Institute
of Public Health



HEPA EUROPE 2026 CONFERENCE



8 – 10 September 2026

Ljubljana, Slovenia

Green Pathways to Health
Integrating Green Spaces and 24-Hour
Movement Behaviours for Combating NCDs