

Projekt Zmigaj se do vadbe v pomurski regiji vstopa v novo sezono z 11 programi brezplačne vadbe

Murska Sobota, 2. 9. 2026 – Projekt Zmigaj se do vadbe, ki je v prvi sezoni skoraj 1.900 odraslim po vsej Sloveniji pomagal narediti pogumen korak proti bolj aktivnemu življenjskemu slogu, vstopa v drugo sezono z razširjeno mrežo izvajalcev in še več možnostmi za vključevanje v brezplačno, strokovno vodeno vadbo.

V pomurski statistični regiji bo letos na voljo **11 športno-rekreativnih programov**, ki bodo odraslim prebivalcem omogočali, da v svojem lokalnem okolju najdejo obliko gibanja, ki jim najbolj ustreza. Od funkcionalne vadbe, juda, plavanja in plesa pa vse do športnega streljanja in namiznega tenisa – programi bodo, ne glede na vadbo, ponujali priložnost za boljše počutje, več gibanja in nove zdrave navade.

Projekt je namenjen predvsem odraslim, ki se premalo gibljejo oziroma ne dosegajo priporočene ravni telesne dejavnosti. Mnogim vadbe, ki jih ponuja projekt, predstavljajo prvi korak na poti do bolj aktivnega življenjskega sloga, saj spodbujajo telesno aktivnost brez finančnih ovir, vodeno pod strokovnim vodstvom usposobljenih izvajalcev.

»Število izvajalcev v naši regiji se je podvojilo, kar kaže, da so prebivalci projekt prepoznali kot uspešen. Veseli me, da imajo občani in občanke na voljo pestro in raznoliko ponudbo vadb, za kar gre zahvala predvsem izvajalcem športno-rekreativnih programov,« je v uvodnem nagovoru na predstavitvi poudaril **župan Mestne občine Murska Sobota Damjan Anželj**. *»Pozdravljam projekt, Ministrstvo za gospodarstvo, delo in šport ter Olimpijski komite Slovenije, da njegovo izvajanje podpirata tudi v prihodnje. Če mi bo čas dopuščal, se bom poskusil udeležiti tudi katere od ponujenih vadb,«* je še dodal.

Prva sezona projekta je pokazala, da je zanimanje za takšne programe veliko, saj je bilo v prvem letu po vsej Sloveniji izvedenih 130 športno-rekreativnih programov. **V sezoni 2026/2027** bo programov še več, **kar 193**, potekali pa bodo v prav vseh 12 statističnih regijah Slovenije. Udeleženci bodo vključeni v celoletne programe vadbe, pri katerih bodo lahko spremljali tudi svoj napredek s pomočjo začetnih in zaključnih meritev telesnih zmogljivosti. Tak pristop športno neaktivne posameznike z otipljivimi rezultati dodatno motivira k redni vadbi.

»Zame osebno je izvajanje vadb v okviru projekta bilo čisto nova izkušnja, saj sem prvič izvajala vadbe s starejšimi in športno neaktivnimi udeleženci. Delo z njimi je bilo zelo izpopolnjujoče, saj je bil napredek znatnejši, udeleženci pa še toliko bolj hvaležni in pozitivni,« je povedala **Tadeja Markoja Zečevič iz podjetja Fit s Tadejo**, ki je v prvi sezoni izvajala gibalno-plesno vadbo za vitalnost.

»Udeleženci poročajo, da imajo več energije, manj bolečin in boljšo samopodobo, izboljšala pa se jim je tudi gibljivost, vzdržljivost in splošno počutje.«

Kako do vadbe?

Prijave na vadbene programe so se odprle **1. septembra 2026**, izvajanje vadb pa se bo pričelo oktobra. Zainteresirani posamezniki morajo najprej opraviti registracijo za udeležence na spletni strani: <https://app.zmigajsedovadbe.olympic.si/> in izpolniti presejalni vprašalnik, ki določi, ali je kandidat primeren za razpisane vadbe.

Vadbe so namenjene polnoletnim posameznikom, ki ne dosegajo smernic Svetovne zdravstvene organizacije glede telesne dejavnosti. Športno-rekreativni programi so sicer prilagojeni osebam s stabilnimi kroničnimi boleznimi, niso pa namenjeni tistim, ki se soočajo z resnejšimi boleznimi in omejitvami, ki zahtevajo strokovno medicinsko obravnavo.

Po uspešni registraciji kandidati lahko izbirajo med številnimi ponudniki športno-rekreativne vadbe, ki so razvrščeni po statističnih regijah, na voljo pa je tudi interaktivni zemljevid, ki olajša iskanje najbližjega izvajalca. Če so mesta za razpisano vadbo še na voljo, se prijavljeni kandidati lahko prijavijo, sicer so umeščeni na čakalni seznam.

O projektu Zmigaj se do vadbe

Projekt [Zmigaj se do vadbe](#) poteka pod okriljem Olimpijskega komiteja Slovenije – Združenja športnih zvez in je namenjen spodbujanju telesne dejavnosti med telesno neaktivnimi odraslimi prebivalci Slovenije.

Projekt temelji na brezplačnih, strokovno vodenih 60-urnih športno-rekreativnih programih, ki se izvajajo v vseh 12 statističnih regijah Slovenije. Poleg vključevanja posameznikov v redno gibanje projekt krepi sodelovanje med športnim in zdravstvenim sektorjem ter vzpostavlja temelje za dolgoročno in trajnostno obravnavo neaktivne populacije. Svoj pečat pušča tudi na področju razvoja mreže kakovostnih izvajalcev športne rekreacije, saj bo v času izvajanja omogočili formalna in neformalna izobraževanja za več 1300 izvajalcev športno-rekreativnih vadb. Široka baza znanja je na voljo tudi za vadeče – na spletni strani projekta so namreč na voljo [številne strokovne vsebine](#) z uporabnimi usmeritvami za vse, ki želijo postati telesno dejavnejši ter dolgoročno ohraniti zdrav in aktiven življenjski slog.

Izbrani izvajalci in vadbe v pomurski statistični regiji

Št.	Izvajalec	Naziv programa	Kraj	Lokacija izvajanja	Predstavnik
1	ZORAN KOS - ZASEBNI ŠPORTNI DELAVEC	ZMIGAJ SE – PLAVANJE ZA ZDRAVJE	Moravske Toplice	Terme 3000 Moravske Toplice, Kranjčeva ulica 12	Zoran Kos
2	ZEKO SPORTS DEJAN ZEČEVIČ S. P.	VADBA ZA CELO TELO S PRIPOMOČKI	Murska Sobota	Center športa in plesa Zeko, Lendavska ulica 1a	Tadeja Markoja Zečevič
3	ŠPORTNO DRUŠTVO IZZIV POMURJE	GIBAJ SE ZA VITALNOST – AKTIVNO IN ZDRAVO STARANJE	Turnišče	Športno društvo Izziv Pomurje, Cvetna ulica 1a	Denis Lutar
4	ŠPORTNA ZVEZA LJUTOMER	ZGIBAJ SE ZA ZDRAVJE	Ljutomer	Športna dvorana ŠIC, Grossmanova ulica 7	Darija Zemljič Vrbanič

5	STRELSKO DRUŠTVO ŠTEFAN KOVAČ TURNIŠČE	ŠPORTNO STRELSTVO ZA NATANČNOST, RAVNOTEŽJE IN KONCENTRACIJO	Turnišče	Strelišče SD Štefan Kovač Turnišče - Dom gasilcev in športa Turnišče, Ulica Štefana Kovača 65	Robert Markoja
6	NAMIZNOTENIŠKI KLUB SOBOTA, MURSKA SOBOTA	NAMIZNI TENIS ZA BOLJŠE POČUTJE	Murska Sobota	Športna dvorana pri SPTŠ, Šolsko naselje 12	Mitja Županek
7	JUDO KLUB MURSKA SOBOTA	ZMIGAJ SE Z JUDOM – FUNKCIONALNA VADBA ZA ODRASLE	Murska Sobota	Judo dvorana Gimnazije Murska Sobota, Šolsko naselje 12	Zoran Kos
8	JUDO KLUB LENDAVA	FUNKCIONALNA VADBA IN UČENJE VARNEGA PADANJA ZA ZDRAVJE IN VARNOST ODRASLIH	Lendava	Borilnica Judo klub Lendava, Ulica heroja Mohorja 1	Aleš Nedelko
9	GIBANJE IN PREHRANSKO SVETOVANJE ANDREJA ZRNIČ, S.P.	CROSSTIME VADBA PO POSTAJAH	Radenci	Športna Dvorana Kapela, Kapeljski Vrh 95	Tomaž Horvat
10	FIT S TADEJO, ŠPORTNE DEJAVOSTI, TADEJA MARKOJA ZEČEVIČ S.P.	GIBALNO-PLESNA VADBA ZA VITALNOST (ZUMBA GOLD 60+)	Murska Sobota	Center športa in plesa Zeko, Lendavska ulica 1a	Tadeja Markoja Zečević
11	BODIFIT DRUŠTVO	FIT SPINE - PREVENTIVNA KINEZIOLOŠKA VADBA	Murska Sobota	Bodifit Murska Sobota, Nemčavci 1z	HARIS CRNOLIČ

Projekt »Zmigaj se do vadbe« je nacionalni program, namenjen spodbujanju telesne dejavnosti med neaktivnimi odraslimi. Z zagotavljanjem brezplačnih, celoletnih športno-rekreativnih vadbenih programov po vsej Sloveniji želi projekt zmanjšati gibalno neaktivnost, izboljšati zdravje prebivalstva ter okrepiti pomen športa in gibanja kot sestavnega dela kakovostnega življenjskega sloga. V Sloveniji bo projekt v sodelovanju z lokalnimi izvajalci ponujal raznolike vadbene programe vse do zaključka leta 2028. Izvajanje projekta s sofinanciranjem omogoča Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada Plus (ESS+) in Ministrstvo za gospodarstvo, delo in šport Republike Slovenije.