

Projekt Zmigaj se do vadbe v goriški regiji vstopa v novo sezono z devetimi programi brezplačne vadbe

Nova Gorica, 3. 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 goriški statistični regiji je letos na voljo 9 športno-rekreativnih programov, ki bodo odraslim prebivalcem omogočali, da v svojem lokalnem okolju najdejo obliko gibanja, ki jim najbolj ustreza. Prebivalci goriške regije bodo imeli na voljo funkcionalne in kineziološke vadbe, plavanje, gimnastiko in vadbo za pripravo na kolesarjenje. Programi bodo, ne glede na obliko aktivnosti, 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.

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. *»Projekt se je v svojem prvem letu izvajanja izkazal kot zelo uspešen. Tako izvajalci kot udeleženci si želijo še večjega števila vadb, poročajo o konstantni udeležbi in merljivih napredkih,«* je povedal **Martin Tuš, vodja oddelka za šport za vse in šport na lokalni ravni** ter poudaril: *»Gre za pilotni projekt, kar pomeni, da smo v obdobju testiranja, kako bi sedanje projektne aktivnosti lahko postale sistemsko financirane ali sofinancirane. S tem bi prebivalkam in prebivalcem Slovenije omogočili dostopne in strokovno vodene vadbe«.*

S tem se je strinjal predstavnik lokalne skupnosti, **podžupan Mestne občine Nova Gorica, Tomaž Horvat**, ki se je zahvalil Olimpijskemu komiteju Slovenije in Ministrstvu za gospodarstvo, delo in šport, da sta projekt pripeljala tudi na Goriško. *»Ob zaključku naslednje, zadnje sezone bomo skupaj ocenili učinke projekta ter preučili možnosti, kako bi podobne aktivnosti v sodelovanju z ministrstvom dolgoročno nadaljevali tudi na lokalni ravni. Ljudje se na tovrstne pobude dobro odzivajo, saj imamo v občini že pozitivne izkušnje s podobnimi programi. S tovrstnimi aktivnostmi krepimo zavedanje, da zdrav duh prebiva v zdravem telesu. Predvsem starejši s takšnimi programi veliko pridobijo, saj prispevajo k bolj zdravemu staranju, večji samostojnosti in kakovostnejšemu življenju,«* je povedal Horvat.

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. A izkušnje prve sezone kažejo, da se udeleženci ne vračajo zgolj zaradi gibanja in napredka. Pomemben dejavnik predstavljajo tudi povezanost, medsebojna podpora in nova poznanstva, ki nastajajo v vadbenih skupinah. Družbeni vidik projekta je zato pomembna nota, če ne celo ključni element, pri ustvarjanju bolj zdravega in s športom prepletenega življenjskega sloga.

»Oblikovala se je povezana skupina, udeleženci so stkali nova poznanstva in se družijo tudi zunaj vadb,« **je povedal Alen Figelj iz Goriškega gimnastičnega društva**, ki je vadbo za zdravo telo izvajal že v prvi sezoni, njegov program pa je bil izbran tudi za drugo sezono. »Projekt je zelo dobro zastavljen, že z vidika razporeditve treningov. Poudarek je na gimnastičnih elementih, ki so odlična spodbuda za telesno neaktivne posameznike. Gimnastične vaje so namreč idealne za začetnike, ker gre za prijazno obliko vadbe, ki jo lahko postopoma in enostavno stopnjujemo. Naša najstarejša udeleženka je bila stara kar 70 let, imela skoraj 100-odstotno udeležbo,« je svojo izkušnjo opisal izvajalec programa v Novi Gorici.

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 goriški statistični regiji

Št.	Izvajalec	Naziv programa	Kraj	Lokacija izvajanja	Predstavniki
1	ZAVOD ZA KULTURO, ŠPORT, TURIZEM IN MLADINSKE DEJAVNOSTI ŠEMPETER-VRTOJBA	CILJNO USMERJENA KINEZIOLOŠKA VADBA ZA PISARNIŠKE ZAPOSLENE Z BOLEČINAMI V HRBTENICI	Šempeter pri Gorici	Športni center Šempeter – Vrtojba, Polje 5, 5290 Šempeter pri Gorici	Luka Luzar
2	ŠPORTNO DRUŠTVO PARTIZAN RENČE	ŠPORTNA REKREACIJA	Renče	Športna dvorana osnovne šole, Trg 31,	Ana Kašček Bučinel
3	ŠPORTNI KLUB TWIST NOVA GORICA	GIMNASTIKA ZA ODRASLE	Nova Gorica	Dvorana Twist – Mercator center Nova Gorica, Industrijska cesta 6	Danijela Nedeljković
4	ŠPORTNI KLUB TWIST AJDOVŠČINA	GIMNASTIKA ZA ODRASLE	Ajdovščina	Gimnastična dvorana, Cesta 5. maja 14	Kaja Šinigoj
5	ŠPORTNA ZVEZA NOVA GORICA	FIT FROM ZERO- KER NIKOLI NI PREPOZNO ZA DOBER ZAČETEK	Nova Gorica	Različne lokacije: kotalkališče, zunanje igrišče v športnem parku, bazen, dvorana OŠ Milojke Štrukelj.	Jan Gašparin
6	PLAVALNI KLUB NOVA GORICA	PLAVANJE ZA ODRASLE	Nova Gorica	Bazen – Športni park Nova Gorica, bazoviška 4	Januša Stibilj
7	KOLESARSKO DRUŠTVO DEŠ FLEŠ	AKTIVNO ŽIVLJENJE - FUNKCIONALNA VADBA S POUČENJEM NA PRIPRAVI NA REKREATIVNO KOLESARJENJE	Šempeter pri Gorici	Športni center Šempeter – Vrtojba, Polje 5	Luka Luzar
8	GORIŠKO GIMNASTIČNO DRUŠTVO	VADBA ZA ZDRAVO TELO	Nova Gorica	Osnovna šola Frana Erjavca, Kidričeva ulica 36	Alen Figelj
9	DRUŠTVO GAS VRTEJBA	FUNKCIONALNA VADBA	Šempeter pri Gorici	Športni center Šempeter – Vrtojba, Polje 5	Luka Luzar

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.