



Študijski krožek **LAHKIH NOG NAOKROG** 2021/22

Mentorica: Alenka Špes



IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

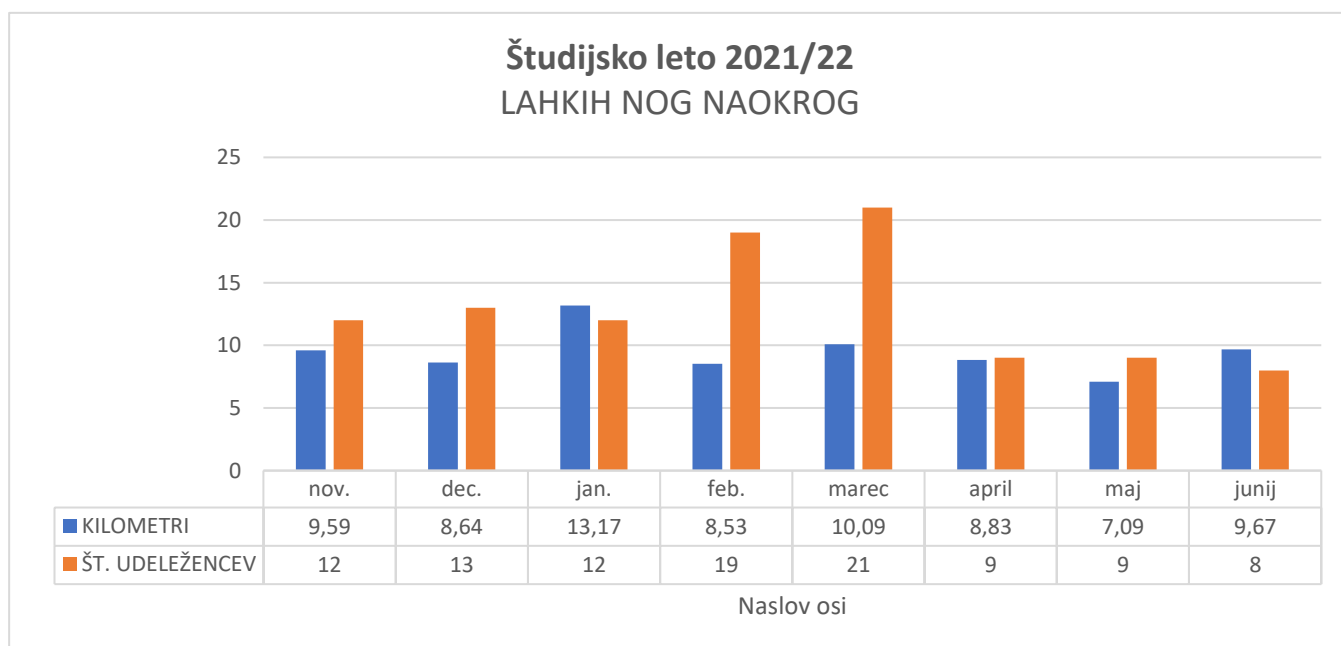
Študijski krožek LAHKIH NOG NAOKROG smo v šolskem letu 2021/22 izvedli že četrto leto zapored, z namenom druženja in rekreiranja na svežem zraku.

Sprehodi v naravi so čudoviti način za krepitev moči, izboljšanje kondicije in negovanje duševnega zdravja. Izbirali smo gozdne in travniške poti, ki so v primerjavi z betonskimi tlemi udobne in mehkejša za stopala, gležnje, kolena, hrbet in boke. Pohodniki, ki so imeli s seboj pohodniške palice, so dodatno krepili tudi moč zgornjega dela telesa. Na pohodih smo se povezali s čudovito naravo, njenimi zdravilnimi zvoki in neštetimi barvami ter začutili hvaležnost in notranji mir.

Študijski krožek se je izvajal v sodelovanju s planinskim društvom Lenart, z ga. Marjetko Breznik, planinsko vodnico A in B kategorije in je bil organiziran med šolskim letom, vsak prvi petek v mesecu. Prvo srečanje je bilo izvedeno kot gozdna kopel, sledilo je osem pohodov po okoliški pokrajini.

Vabila k udeležbi na študijski krožek so bila redno objavljena v časopisu Ovtarjeve novice, ki je lokalni časopis osrednjih Slovenskih goric, na facebook in spletni strani Razvojne agencije Slovenske gorice ter na facebook strani Ovtar.24. Člane Razvojne agencije Slovenske gorice in naše stalne člane smo o pohodih obveščali tudi po elektronski pošti.

Analiza prehojenih poti in števila udeležencev:



Primer objavljenih člankov v časopisu Ovtarjeve novice:

Članek, objavljen v časopisu Ovtarjeve novice, dne 27.1.2022:

Alenka Špes in Damjana Vizjak

Novice izobraževalnega centra

Lahkih nog naokrog



V sodelovanju s Planinskim društvom Lenart nas je Marjetka Breznik vodila na prvem letošnjem pohodu Lahkih nog naokrog. Na hladni petek smo se naužili prelepih razgledov, sončnih žarkov in skupaj prehodili dobrih 13 kilometrov. Ker so naši pohodi zmeraj zanimivi, oblačila primerna, vreme pa zmeraj je, vas ponovno vabimo, da se nam pridružite v petek, **4. 2. 2022**. Zberemo se ob 9. uri pred stavbo Izobraževalnega centra (Nikova 9, Lenart).





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

2. oktober 2021, ob 9h



1. SREČANJE - GOZDNA KOPEL

Prisotnih 12 udeležencev



Gozdna kopel kot uvod v krožek Lahkih nog naokrog

Kot uvod v krožek Lahkih nog naokrog smo si letos omislili vodeno gozdno kopel, ki ne postavlja v ospredje aktivnosti, saj je razdalja, ki jo udeleženci prehodijo redko daljša od dveh kilometrov. V ospredju so **dejavnosti, ki človeka umirijo in ga zadržijo v danem trenutku**, ob podpori gozda oziroma narave, ki ponujata številne spodbude za umiritev. Z gozdno terapijo smo želeli poudariti, da ni samo hoja tista, ki pripomore k boljšemu zdravju, temveč da imajo pozitivni učinki gozda oziroma narave za človekovo dobro počutje tudi velik pomen. S hojo v naravi se razvija globok odnos človeka z naravo in prav ta odnos je tisti, ki zdravi.

Utrinki





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

5. november 2021, ob 9h



1. POHOD

- ❖ dolžina poti 9,59 km
- ❖ čas hoje s postanki: 2 uri 21 min
- ❖ št. udeležencev: 12



POT prvega pohoda



Utrinki s pohoda



Po prijetnem druženju na zanimivi delavnici - Gozdni kopeli, smo se v mesecu novembru odpravili na pohod po čudoviti jesenski pokrajini.



IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

3. december 2021, ob 9h



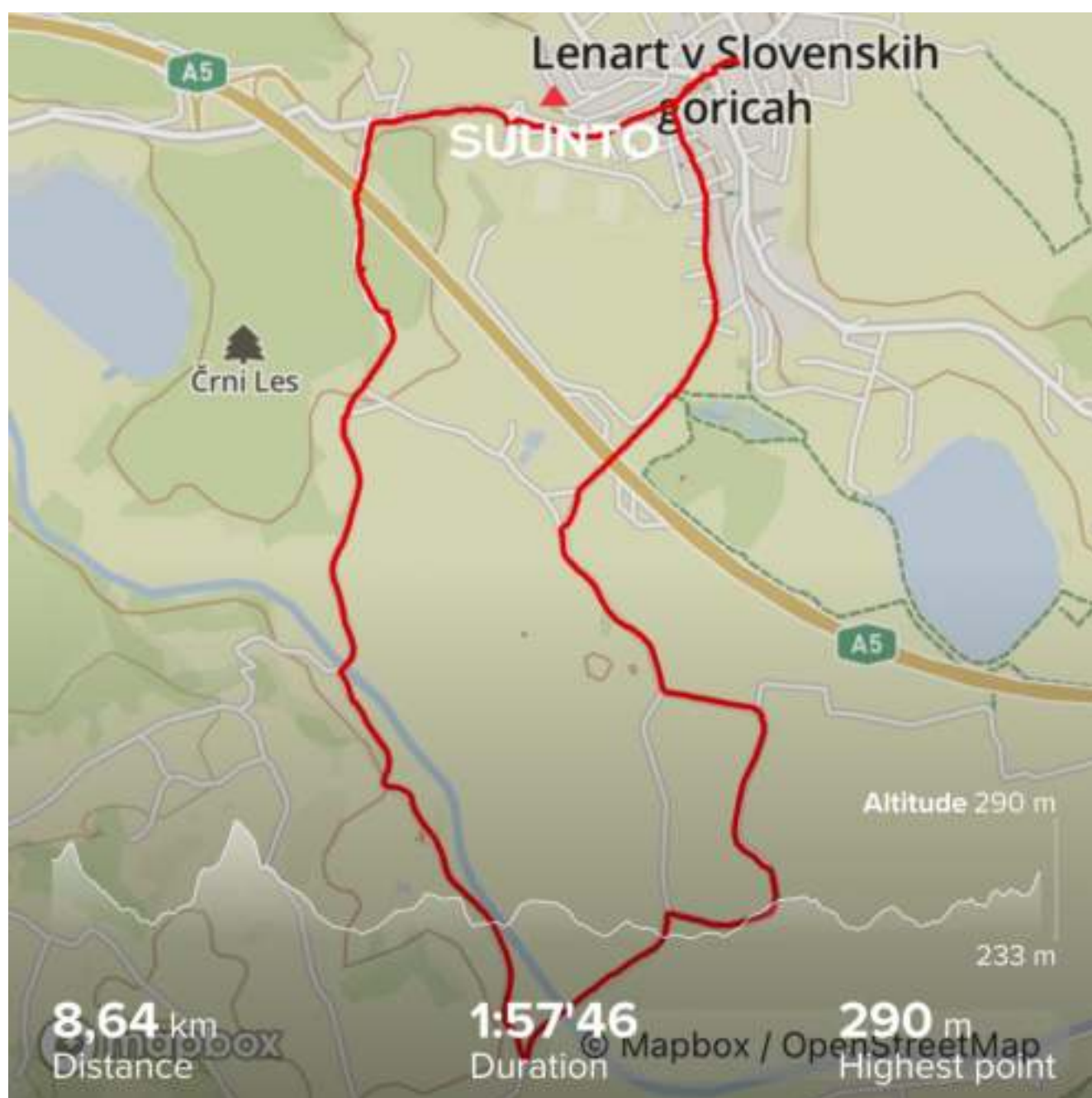
2. POHOD

- ❖ dolžina poti 8,64 km
- ❖ čas hoje s postanki: 1 uri 57 min
- ❖ št. udeležencev: 13



IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

POT drugega pohoda



Utrinki s pohoda



Zanimivost na poti, ki je pritegnila precej pozornosti



Z ljubitelji narave in dobre volje, ki se zavedamo, da že majhni sprehodi prinašajo številne koristi za zdravje.



IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

7. januar 2022, ob 9h

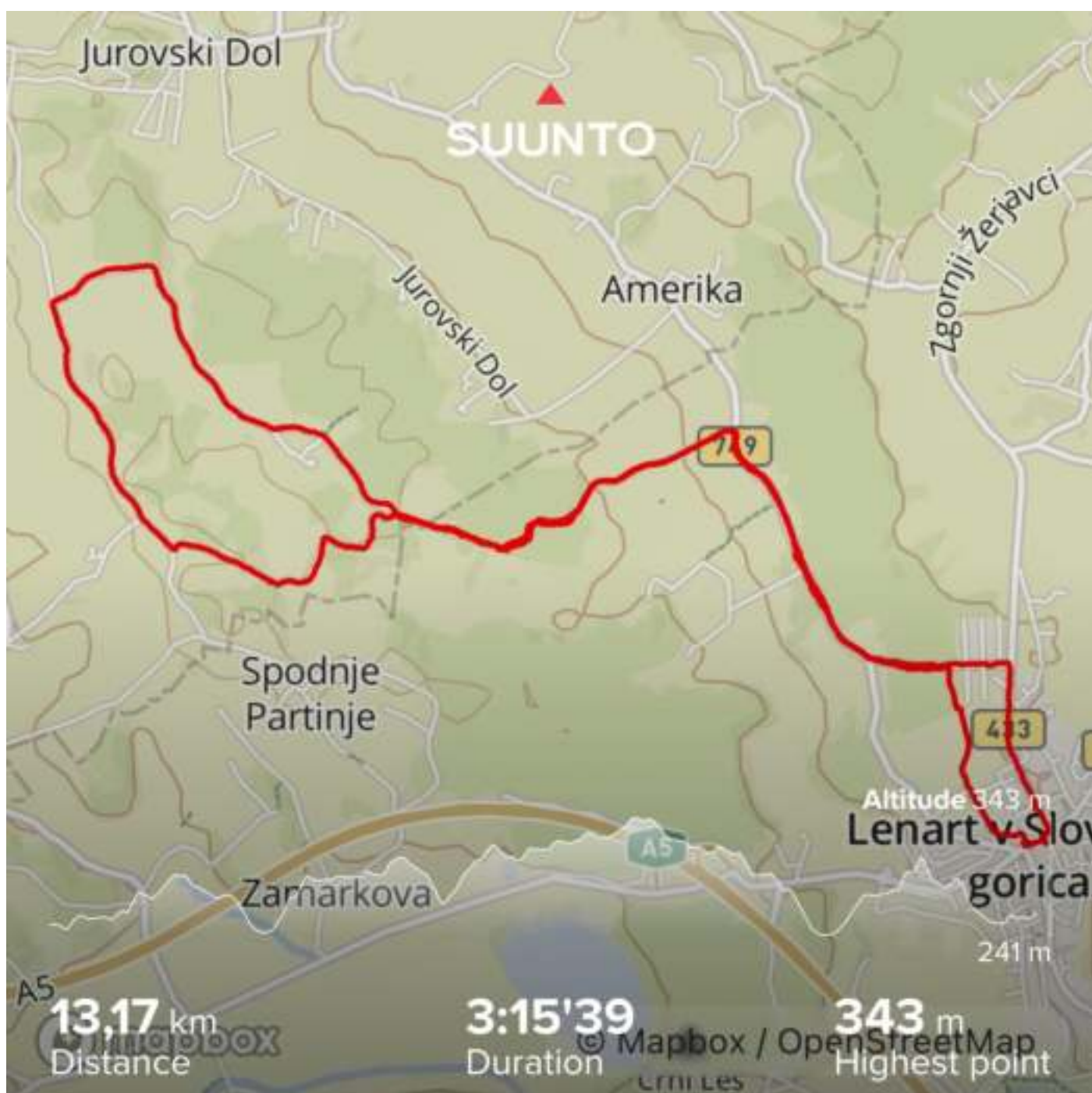


3. POHOD

- ❖ dolžina poti 13,17 km
- ❖ čas hoje s postanki: 3 uri 15 min.
- ❖ št. udeležencev: 12



POT tretjega pohoda



Utrinki s pohoda



Na poti z ljubitelji narave in dobre volje, ki se zavedamo, da že majhni sprehodi prinašajo številne koristi za zdravje.



IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

4. februar 2022, ob 9h



4. POHOD

- ❖ dolžina poti 8,53 km
- ❖ čas hoje s postanki: 2 uri 15 min
- ❖ št. udeležencev: 19



IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

POT četrtega pohoda



Utrinki s pohoda



Upali smo na uživanje v sprehodu po sveže zapadlem snegu in škripanju snega pod nogami, pričakalo pa nas je lepo sončno jutro.





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

4. marec 2022, ob 9h



5. POHOD

- ❖ dolžina poti 10,09 km
- ❖ čas hoje s postanki: 2 uri 52 min
- ❖ št. udeležencev: 21





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

POT petega pohoda



Utrinki s pohoda



Vedno zelo veseli velikega števila navdušenih pohodnikov ☺



Pot nas je vodila po raznoliki pokrajini, po travnikih, ob jezeru, skozi gozd...



IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com





Razveselili smo se znanilcev pomladi





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

Bilo je tudi poučno 😊





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

1.april 2022, ob 9h



6. POHOD

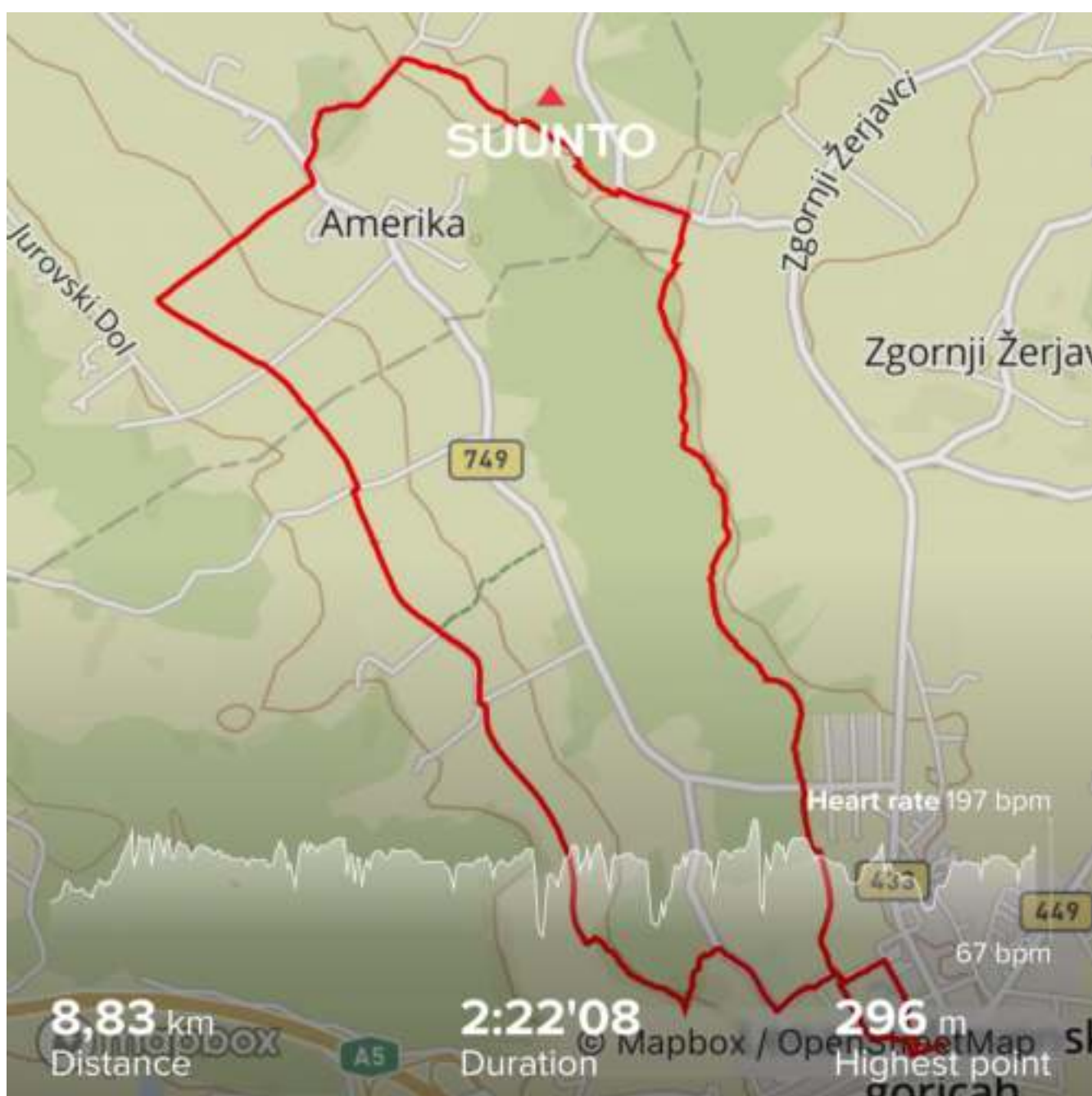
- dolžina poti 8,83 km
- čas hoje s postanki: 2 uri 22 min
- št. udeležencev: 9





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

POT šestega pohoda



Utrinki s pohoda



Deževno jutro je nekaj pohodnikov zagotovo prestrašilo, najbolj pogumni pa se ne damo!



IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

7. maj 2022, ob 9h



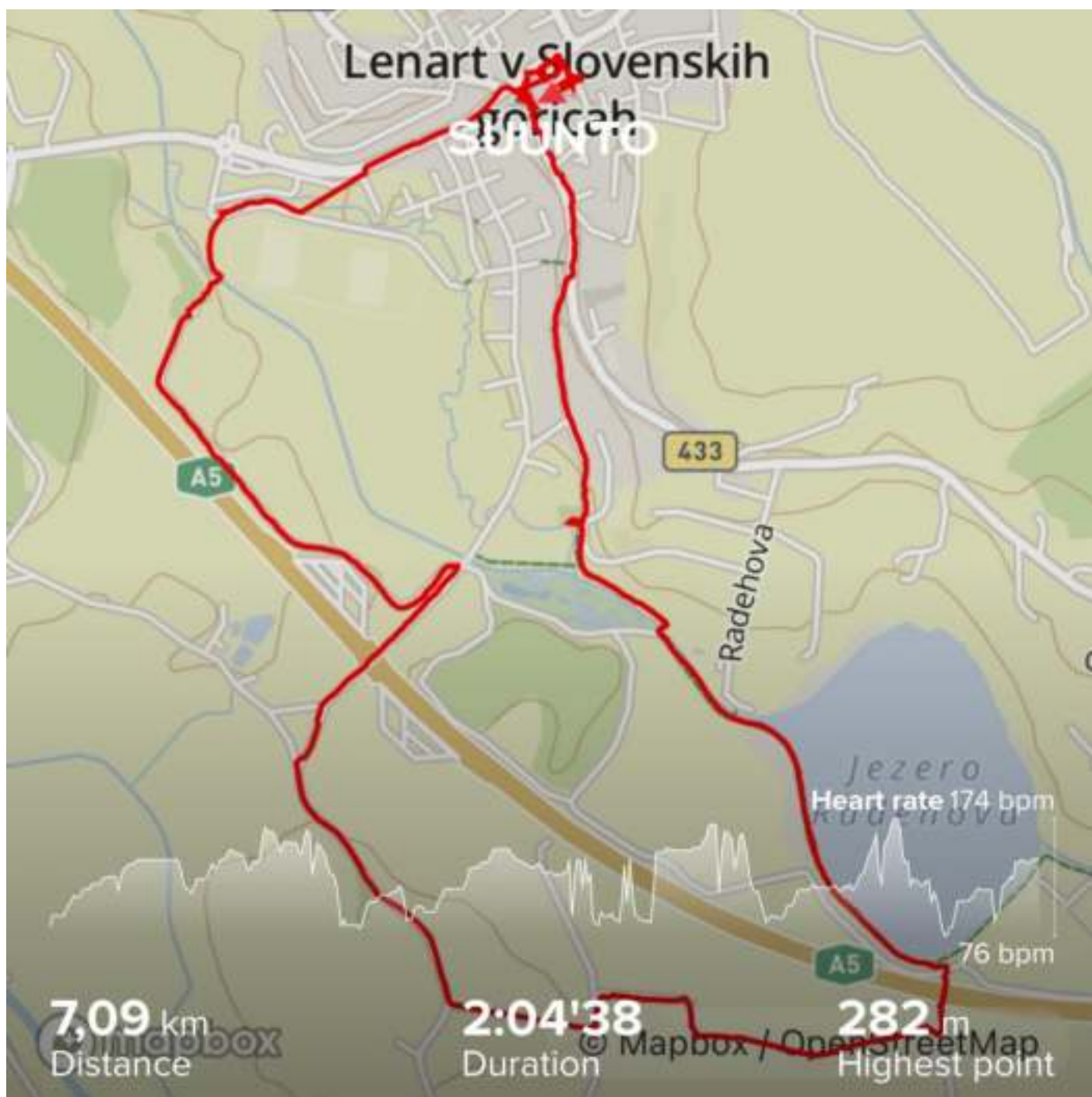
7. POHOD

- dolžina poti 7,09 km
- čas hoje s postanki: 2 uri 04 min
- št. udeležencev: 9



IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

POT sedmega pohoda



Utrinki s pohoda



Z veseljem smo opazovali naravo, ki se prebuja!



Pot nas je vodila do majhnega idiličnega parka Račji gaj. Gre za naravo, za zanimiv ekosistem, kombinacijo vode, rastlin in rečnega življa, kjer ljudje najdejo svoj mir, gredo na sprehod ali preprosto uživajo v naravi.



IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 051/368 118, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

3. junij 2022, ob 9h



8. POHOD

- dolžina poti 9,67 km
- čas hoje s postanki: 2 uri 46 min
- št. udeležencev: 8

POT osmega pohoda



Utrinki s pohoda

V mesecu juniju smo pred poletnimi počitnicami izvedli zadnji pohod v tem šolskem letu. Spremljali so nas prijetno topli sončni žarki in živahno petje ptic.



