



ZAGREBAČKI SAVEZ
SPORTSKE REKREACIJE
SPORT ZA SVE - ZAGREB



DŠR AKTIVAN ŽIVOT

VIKENDOM NA MEDVEDNICU nedjeljom 09-15

Organizacija i provođenje planinarskih izleta za građane tijekom ljeta, te upoznavanje s planinarskim stazama Parka prirode Medvednica.

Savjetovanje stručnjaka kineziologa o pravilnoj tehnici hodanja,

te o pravilnom doziranju intenziteta opterećenja aktivnosti, kao i o vježbama zagrijavanja i istezanja prije i nakon sportske aktivnosti.

Korisnici: Svi građani bez obzira na dob i spol, koji mogu samostalno hodati i planinariti i koji žele unaprijediti i očuvati svoje zdravlje te pritom upoznati šetnice Zagrebačke gore.

Oprema: osobna oprema za planinarenje

Kontakt: Nedeljko Vareškić

E-mail: nedeljko@aktivan-zivot.hr

Mob: 091/254-3419

Web: www.vikendom.hr

FB: www.facebook.com/vikendom.na.medvednicu

IG: www.instagram.com/vikendomnamedvednicu/

REKREATIVNO LJETO 2026.

15.6. – 15.9.2026.

lipanj / srpanj / kolovoz / rujan

