



ŠPORTNA UNIJA SLOVENIJE
povezani v gibanju

SEZNAM PROJEKTOV ŠUS ZA PRIJAVO NA JAVNI RAZPIS MINISTRSTVA ZA GOSPODARSTVO, TURIZEM IN ŠPORT 2026

Športna unija Slovenije bo na **Javni razpis za izbor izvajalcev Letnega programa športa v Republiki Sloveniji za leto 2026**, ki ga vodi MGTŠ, prijavila spodaj opisane programe, ki bodo vključevali mrežo podizvajalcev. V kolikor bo ŠUS pri kandidiranju za posamezni program uspešen, bo sofinanciral izvedbo posameznega programa lokalnim izvajalcem skladno z razpisnimi pogoji MGTŠ in posameznega programa. V nadaljevanju je kratek opis programov, s katerimi bomo kandidirali.

PROGRAMI VADB

ZDRAVA VADBA

Program **Zdrava vadba** vključuje mrežo lokalnih izvajalcev projekta strokovno vodene redne telesne vadbe, namenjene odraslim, ki so bili do sedaj neaktivni ali manj aktivni, ali pa se vračajo v dobro telesno formo po dolgotrajni bolezni in poškodbah.

Zdrava vadba ABC je prvi večmesečni načrtni program telesne vadbe v Sloveniji, ki je bil zasnovan v sodelovanju s strokovnjaki iz zdravstvene in športne stroke kot preventivno vadbo za spodbuditev in izboljšanje telesne pripravljenosti. Cilj programa je vključitev telesno nedejavnih in manj dejavnih ljudi v primerno zahtevno, redno in varno vadbo, s katero bodo po nekaj mesecih dosegli takšno raven telesne pripravljenosti, da se bodo lahko brez težav vključili v redne programe vadbe, ki zahtevajo osnovno stopnjo telesne pripravljenosti. Vadba je torej namenjena tako nedejavni in manj dejavni populaciji kot tistim, ki se po raznih dogodkih (poškodbe, nesreče, bolezni) vračajo v različne oblike telesne dejavnosti in si tako lahko obnovijo osnovno telesno pripravljenost.



Zdrava vadba DEF je program, ki predstavlja nadgradnjo programa ABC tako po težavnosti kot intenzivnosti in je primeren za telesno bolj pripravljene posameznike. Programu DEF smo dodali še G izziv kot izbor težjih krepilnih vaj za posamezne funkcionalne gibe.





ŠPORTNA UNIJA SLOVENIJE
povezani v gibanju

V okviru programa Zdrava vadba bo podizvajalec organiziral eno ali več skupin vodene športno rekreativne vadbe na lokalni ravni, pri čemer bo vadba potekala vsaj dve uri tedensko, najmanj 30 tednov in najmanj 60 ur letno. Vadbo vodi strokovno izobražen ali usposobljen kader, vpisan v razvid strokovnih delavcev v športu. Vadba je za udeležence brezplačna.

VADBA ZA ZDRAV HRBET

Bolečine v hrbtu dandanes predstavljajo pereč problem večine generacij. Sedentarni način življenja ob pomanjkanju redne telesne vadbe vodi v slabo telesno pripravljenost, ohlapne mišice trupa in hrbta ter slabo telesno držo. Posledica vsega naštetega so bolečine v hrbtu, nezmožnost dela in slabša kvaliteta življenja.

Vadba za zdrav hrbet je nacionalni program, ki zajema mrežo brezplačnih, rednih telesnih vadb s poudarkom na preprečevanju nastanka in odpravljanju bolečin v hrbtenici. Vadbe so sestavljene iz različnih gibalnih vaj, kjer je poudarek na moči, gibljivosti in stabilizaciji mišic trupa ter medeničnega obroča. S programom uresničujemo javni interes na področju organiziranih telesnih vadb za odrasle in starejše, katerih osrednji cilj je zdravje hrbtenice. Na ta način spodbujamo ciljno publiko h gibanju in zdravemu načinu življenja.



V okviru programa Vadba za zdrav hrbet bo podizvajalec organiziral eno ali več skupin vodene športno rekreativne vadbe na lokalni ravni, pri čemer bo vadba potekala vsaj dve uri tedensko, najmanj 30 tednov in najmanj 60 ur letno. Vadbo vodi strokovno izobražen ali usposobljen kader, vpisan v razvid strokovnih delavcev v športu. Vadba je za udeležence brezplačna.





ŠPORTNA UNIJA SLOVENIJE
povezani v gibanju

BREZPLAČNE REKREATIVNE VADBE – SLOVENIJA V GIBANJU

Nacionalni program **Brezplačne vadbe Slovenija v gibanju** je izjemno razširjen program Športne unije Slovenije, s katerim uresničujemo javno potrebo po organiziranih programih telesne vadbe. Pod eno streho združuje široko ponudbo raznovrstnih, strokovno vodenih vadb, ki so za vadeče brezplačne in potekajo celotno leto. Njihov namen je krepitev zdravja, vključevanje ljudi v redno telesno dejavnost ter promocija gibanja in osveščanje o pozitivnih učinkih redne telesne aktivnosti za splošno zdravje človeka.



Poglavitna prednost programa leži v dejstvu, da so vadbe zaradi svoje raznolikosti dostopne širši množici uporabnikov ne glede na njihovo starost, spol, športno predznanje ali nivo telesne pripravljenosti. Ker zajemajo najrazličnejše športne panoge in aktivnosti, zadovoljijo vsem okusom. Udeležba na programu je brezplačna in vsem dostopna.

V okviru programa Brezplačne rekreativne vadbe – Slovenija v gibanju bo podizvajalec organiziral eno ali več skupin vodene športno rekreativne vadbe na lokalni ravni, pri čemer bo vadba potekala vsaj dve uri tedensko, najmanj 30 tednov in najmanj 60 ur letno. Vadbo vodi strokovno izobražen ali usposobljen kader, vpisan v razvid strokovnih delavcev v športu. Vadba je za udeležence brezplačna.

BREZPLAČNE VADBE AKTIVNO STARANJE

Program Brezplačne vadbe Aktivno staranje združuje raznoliko ponudbo organiziranih, brezplačnih in strokovno vodenih vadb, ki so namenjene starejšim. Glavni cilj programa je čim več starejših spodbuditi k redni telesni aktivnosti ter jih ozaveščati o njenem pomenu za kakovostno in zdravo staranje.

Cilji programa so usmerjeni v izboljšanje kakovosti življenja starejših. Program starejšim





ŠPORTNA UNIJA SLOVENIJE
povezani v gibanju

omogoča brezplačno telesno vadbo, ki prispeva k zdravi in vitalni starosti. Hkrati ponuja pester nabor brezplačnih, strokovno vodenih vadb po celotni Sloveniji, ki so posebej prilagojene potrebam starejših. Pomemben cilj je tudi povečanje deleža telesno aktivnih starejših prebivalcev, zlasti tistih, ki so sicer manj aktivni.



Program namenja posebno pozornost ozaveščanju javnosti, predvsem starejših, o pomenu redne in kakovostne telesne vadbe za ohranjanje zdravja in vitalnosti ter spodbuja njihovo vključevanje v redno gibanje. Poleg tega s športno vadbo spodbuja druženje in krepi socialno povezanost starejših.

V okviru programa Brezplačne vadbe Aktivno staranje bo podizvajalec organiziral eno ali več skupin vodene športno rekreativne vadbe na lokalni ravni, pri čemer bo vadba potekala vsaj dve uri tedensko, najmanj 30 tednov in najmanj 60 ur letno. Vadbo vodi strokovno izobražen ali usposobljen kader, vpisan v razvid strokovnih delavcev v športu. Vadba je za udeležence brezplačna.





ŠPORTNA UNIJA SLOVENIJE
povezani v gibanju

PROGRAMI DOGODKOV

ŠPORTNO REKREATIVNI PROGRAM SLOVENIJA V GIBANJU

Z nacionalnim programom **Slovenija v gibanju** uresničujemo javni interes na področju športa. Namen programa je s pomočjo množičnih športnih prireditev promovirati telesno aktivnost, spodbujati ljudi h gibanju in s tem povečati število telesno aktivnih prebivalcev v Sloveniji, osveščati o pomenu gibanja za zdravje ter spodbujati medgeneracijsko povezovanje. Izvajamo ga na nacionalni ravni skozi celo leto, zato sočasno prispeva tudi k dvigu kazalnikov zdravja širše javnosti.





ŠPORTNA UNIJA SLOVENIJE
povezani v gibanju

Program Slovenija v gibanju, ki združuje mrežo športno-rekreativnih prireditev, je namenjen udeležencem obeh spolov, z različnimi športnimi predznanji, vseh starostnih skupin in se odvija v vseh statističnih regijah. Udeležba na programu je brezplačna in vsem dostopna. Program je izjemno raznolik in zajema dogodke vseh panog in šport. Prav ta mu prinaša dodano vrednost in omogoča, da se vsi ljudje, tudi manj aktivni, vključijo v aktivnosti. V okviru programa bo podizvajalec organiziral eno ali več športno rekreativnih prireditev za odrasle na lokalni ravni, namenjene vsem ljudem.

FESTIVAL AKTIVNEGA STARANJA

Program **Festival aktivnega staranja** predstavlja nabor športno-rekreativnih dogodkov za starejše, ki vključujejo raznovrstne vadbene programe, različna testiranja, povezana s telesnim stanjem (telesna pripravljenost, meritve krvnega tlaku itd...), delavnice oziroma predavanja za osveščanje starejših o pomenu telesne dejavnosti v tretjem življenjskem obdobju za ohranjanje vitalnosti in zdrave, kvalitetne starosti



ter izobraževanja za strokovni kader, ki izvaja vadbene programe za starejše.

Namen projekta je starejšim približati telesno vadbo ter jih preko osveščanja in informiranja vključiti v redno telesno dejavnost.

V okviru programa Festival aktivnega staranja podizvajalec organizira eno ali več športno rekreativnih prireditev za starejše na lokalni ravni. Dogodki so za vse udeležence brezplačni.

