



IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 031/441 425, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

Študijski krožek LAHKIH NOG NAOBKROG 2024/25

Mentorica: Alenka Špes





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 031/441 425, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

Študijski krožek *Lahkih nog naokrog* v šolskem letu 2024/25

V šolskem letu 2024/25 smo uspešno zaključili že sedmo leto študijskega krožka *Lahkih nog naokrog*, ki je med udeleženci znova požel veliko zanimanja in navdušenja. Pohodništvo kot oblika neformalnega učenja se je izkazalo kot izjemno učinkovito, saj združuje gibanje, učenje, raziskovanje narave ter razvijanje socialnih veščin.

Redna hoja pozitivno vpliva na srčno-žilni sistem, izboljšuje telesno pripravljenost, povečuje vzdržljivost in prispeva k splošnemu dobremu počutju. Poleg fizične koristi pa hoja v naravi pomembno prispeva tudi k boljšemu duševnemu zdravju – pomaga pri premagovanju stresa, spodbuja občutek miru in povezanosti z naravnim okoljem. Spoznavanje novih poti, skupinsko premagovanje izzivov in pogovori med pohodnikom krepijo tudi občutek skupnosti, pripadnosti in medsebojne povezanosti.

Tudi letos je krožek potekal v sodelovanju s Planinskim društvom Lenart pod strokovnim vodstvom planinske vodnice ga. Marjetke Breznik. Pohodi so potekali redno, v vsakem vremenu, vsak prvi petek v mesecu, od septembra 2024 do junija 2025. Poleg krajših pohodov v okolici Lenarta smo se večkrat z avtobusom odpravili tudi v bližnje kraje, kjer smo raziskovali nove pohodniške poti ter odkrivali naravne in kulturne znamenitosti širše regije.

Naše dejavnosti so bile redno predstavljene na Facebook strani in spletni strani Razvojne agencije Slovenske gorice. Stalni člani in prejemniki novičnika so bili o posameznih pohodih obveščeni po elektronski pošti.

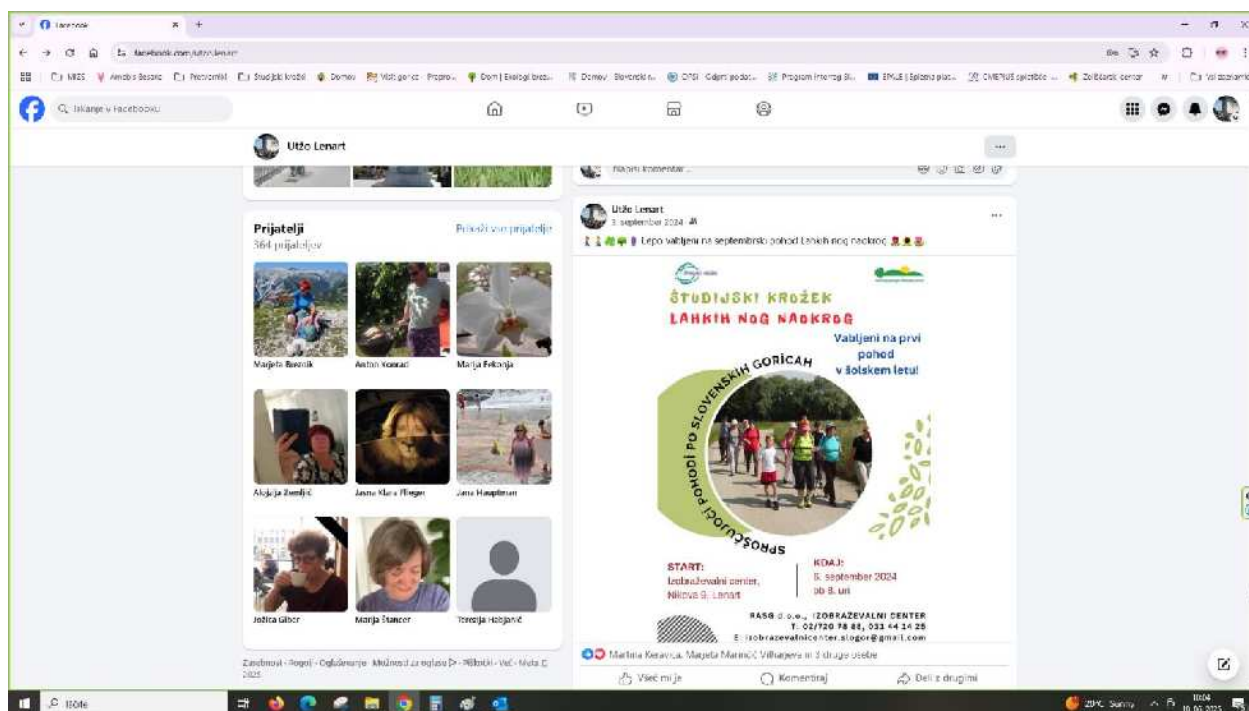
Z velikim veseljem ugotavljamo, da študijski krožek *Lahkih nog naokrog* ostaja prostor prijetnega druženja, učenja in skrbi za zdrav življenjski slog. Veselimo se že prihodnjih skupnih korakov!

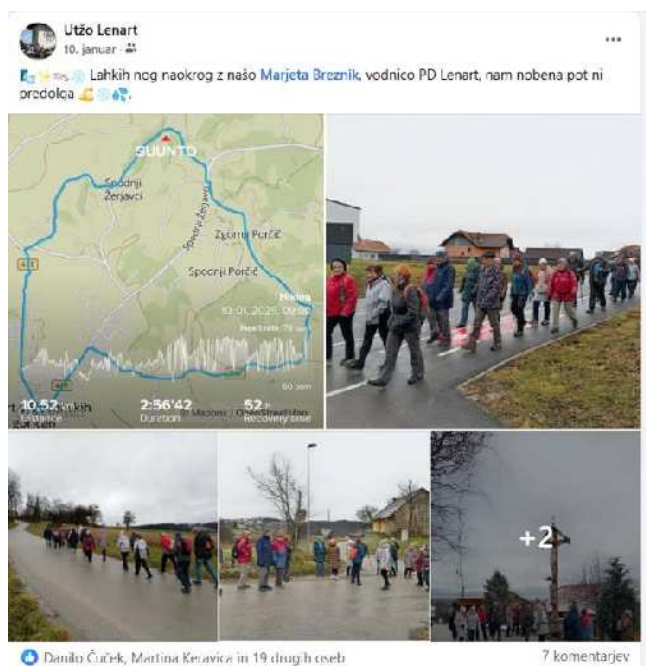
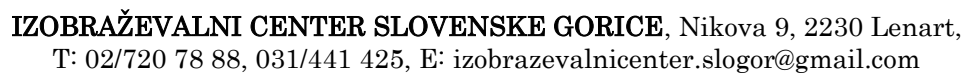




IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 031/441 425, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

Primer objavljenih člankov na FB strani razvojne agencije Slovenske gorice:







IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 031/441 425, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

6. september 2024, ob 9h

1. POHOD

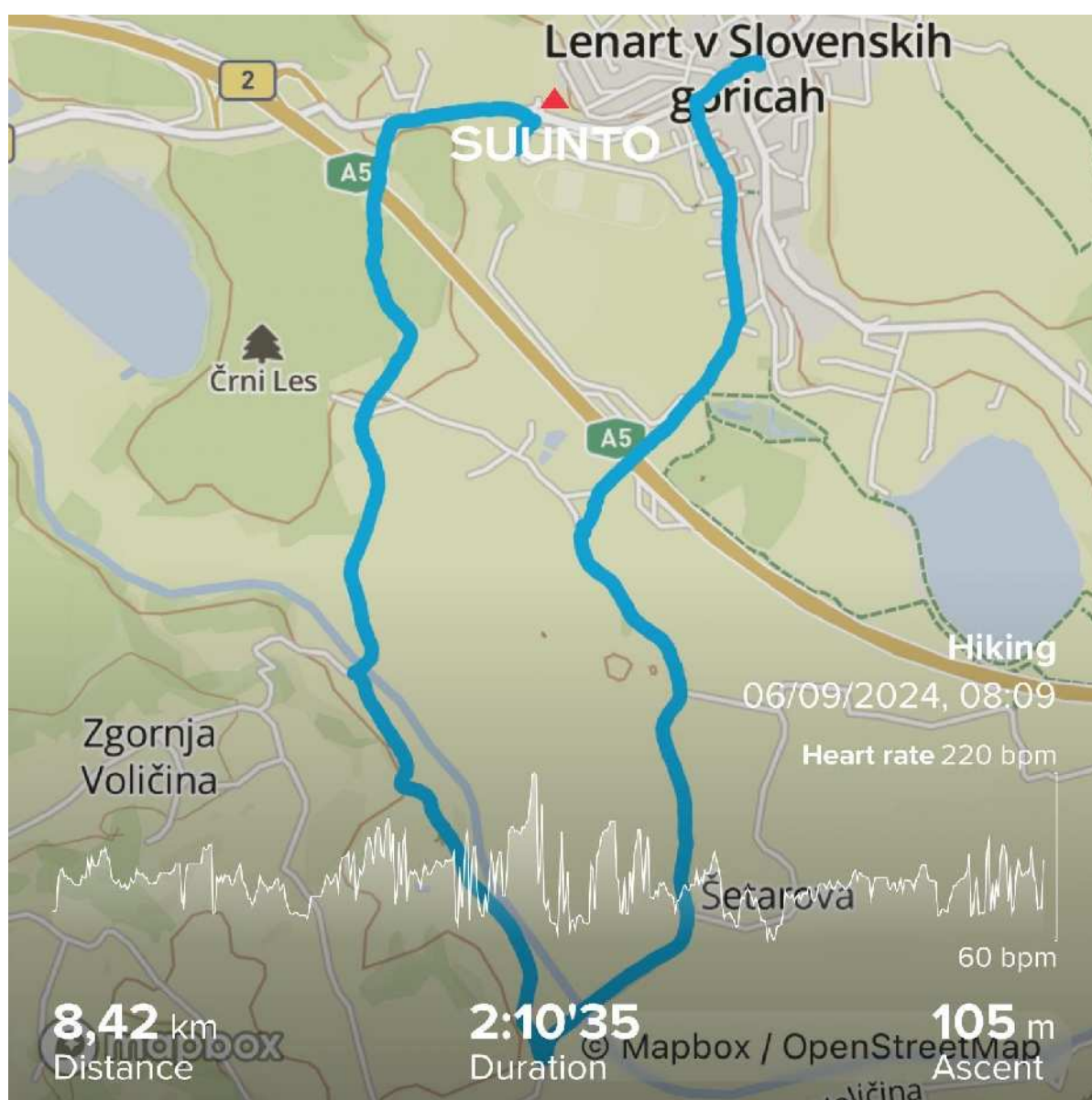
- dolžina poti 8,42 km
- čas hoje s postanki: 2 uri 10 min
- št. udeležencev: 8





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 031/441 425, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

POT prvega pohoda



Utrinki s pohoda





Tudi dež nas ni zmotil 😊😊.





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 031/441 425, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

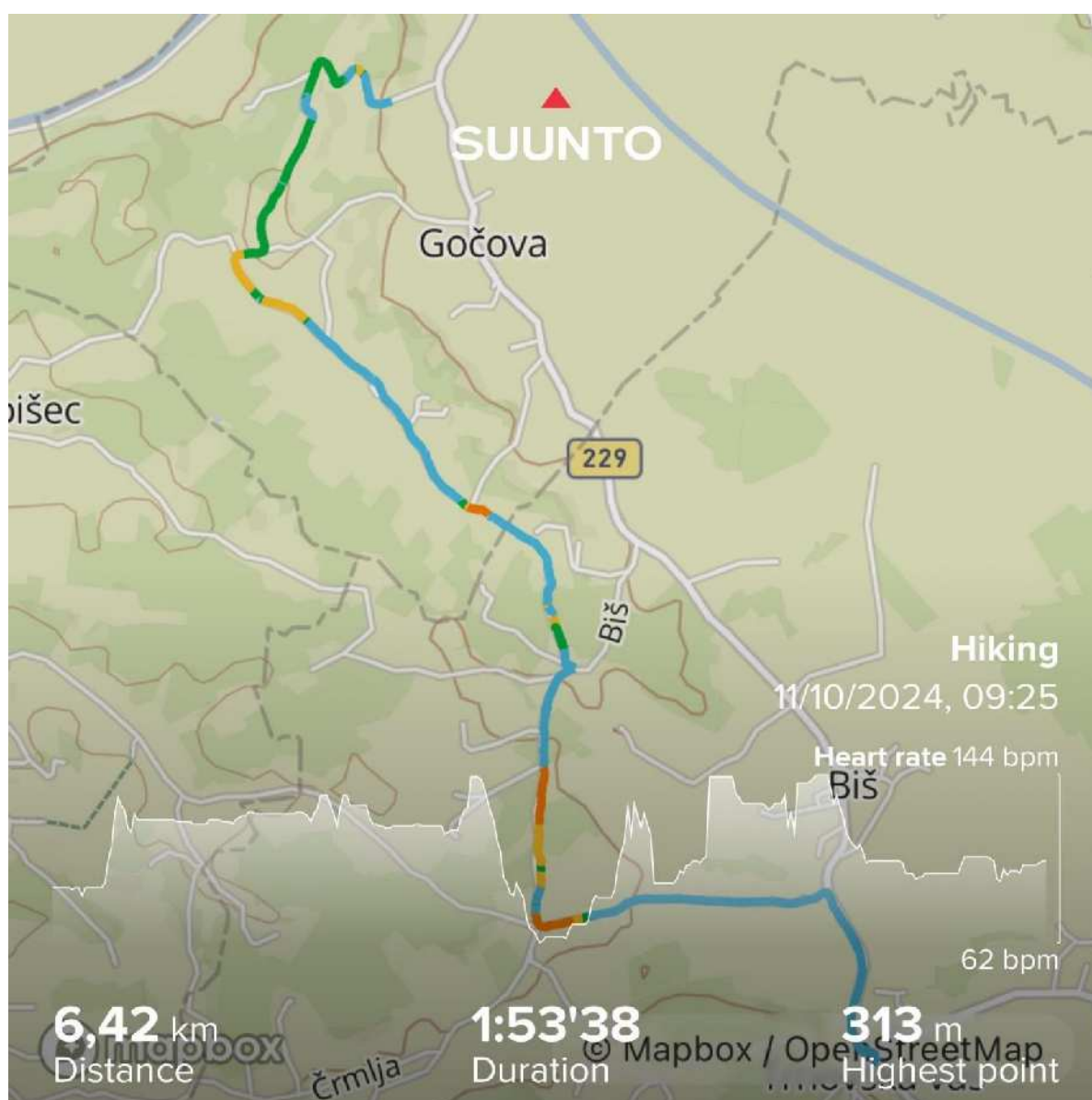
11. oktober 2024, ob 9h

2. POHOD

- dolžina poti 6,42 km
- čas hoje s postanki: 1 uri 53 min
- št. udeležencev: 19



POT drugega pohoda



Utrinki s pohoda





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 031/441 425, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 031/441 425, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 031/441 425, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 031/441 425, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

8. november 2024, ob 9h

3. POHOD

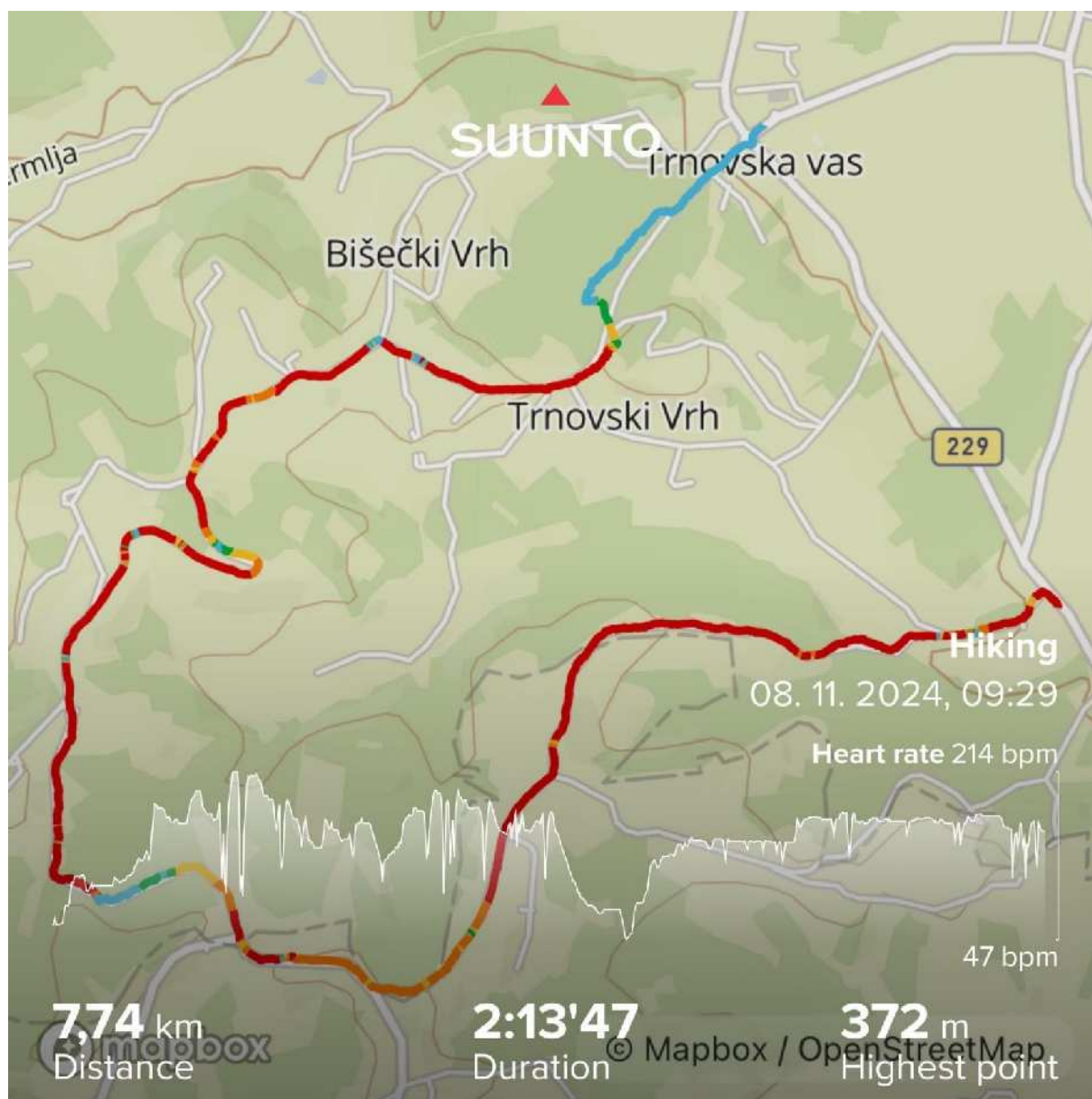
- dolžina poti 7,74 km
- čas hoje s postanki: 2 uri 13 min
- št. udeležencev: 20





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 031/441 425, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

POT tretjega pohoda



Utrinki s pohoda









IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 031/441 425, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

6. december 2024, ob 9h

4. POHOD

- dolžina poti: 8,2 km
- čas hoje s postanki: 2 ure 48
- št. udeležencev: 19



Utrinki s pohoda







IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 031/441 425, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

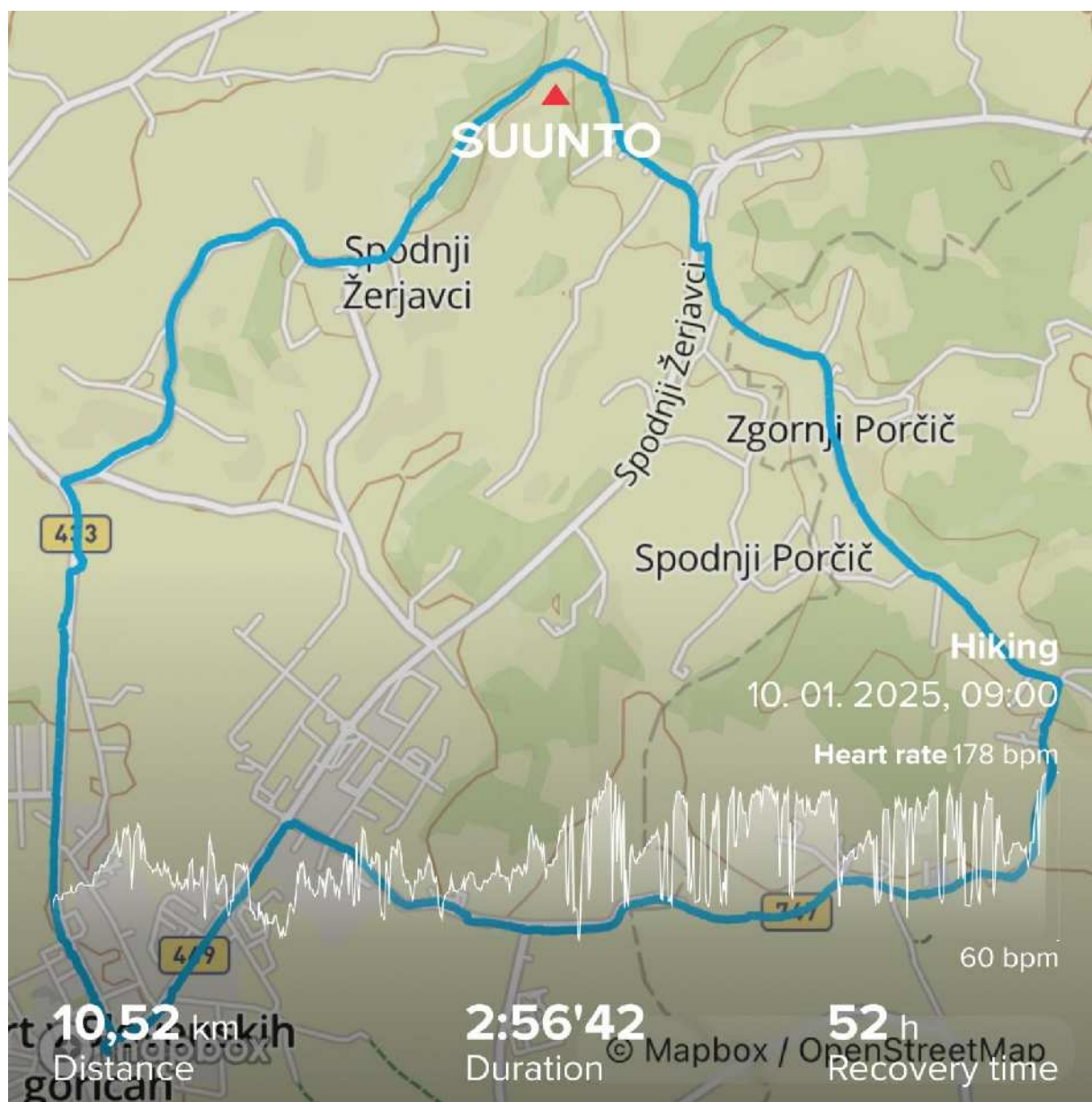
10. januar 2025, ob 9h

5. POHOD

- dolžina poti 10,52 km
- čas hoje s postanki: 2 uri 56 min
- št. udeležencev: 20



POT petega pohoda



Utrinki s pohoda







IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 031/441 425, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

7. februar 2025, ob 9h

6. POHOD

- dolžina poti 10,34 km
- čas hoje s postanki: 2 uri 40 min
- št. udeležencev: 12





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 031/441 425, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

POT šestega pohoda



Utrinki s pohoda







IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 031/441 425, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

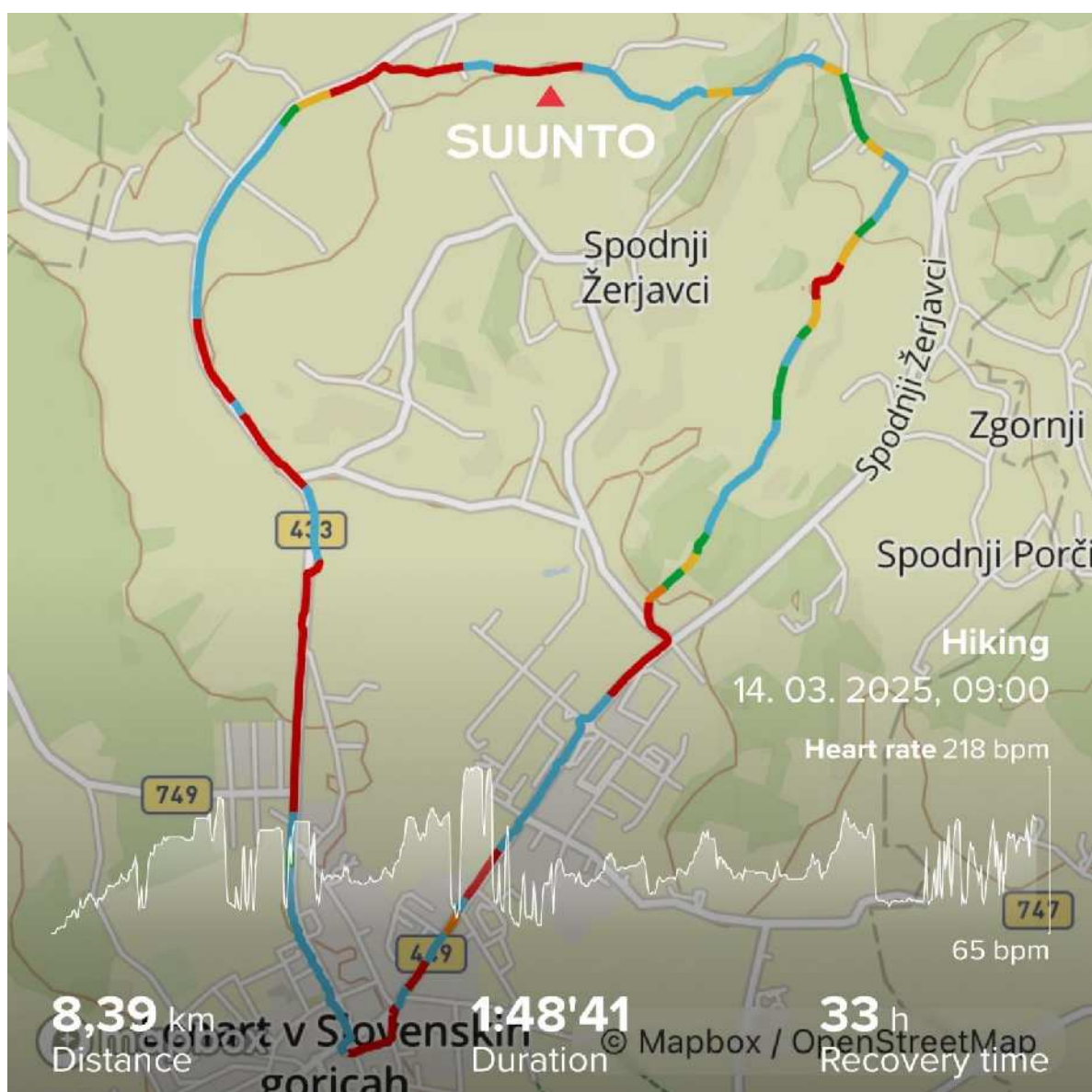
14. marec 2025, ob 9h

7. POHOD

- dolžina poti 8,39 km
- čas hoje s postanki: 1 uri 48 min
- št. udeležencev: 6



POT sedmega pohoda



Utrinki s pohoda





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 031/441 425, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 031/441 425, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

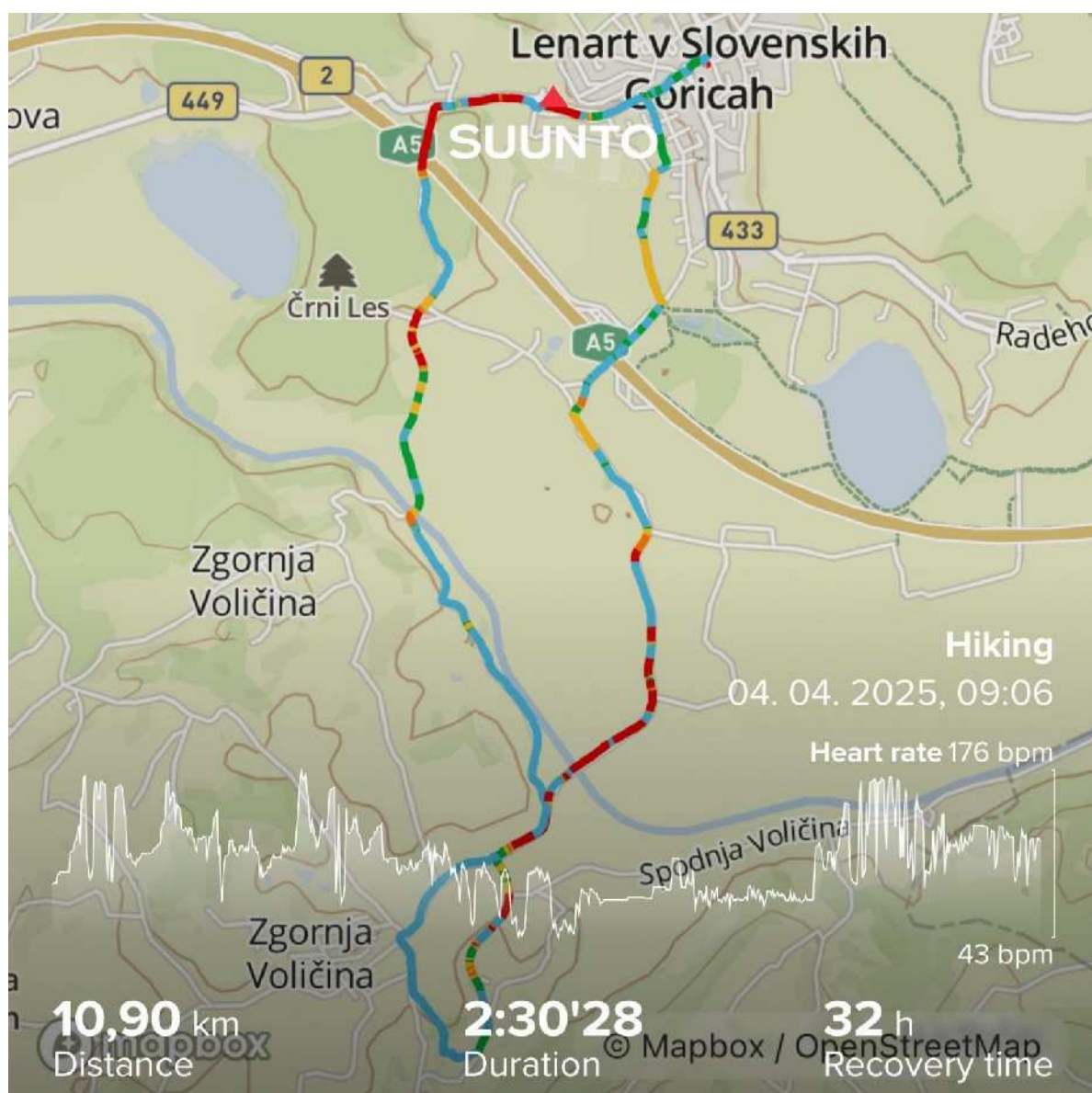
4. april 2025, ob 9h

8. POHOD

- dolžina poti 10,90 km
- čas hoje s postanki: 2 uri 30 min
- št. udeležencev: 16



POT osmega pohoda



Utrinki s pohoda





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 031/441 425, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com







IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 031/441 425, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

9. maj 2025, ob 9h

9. POHOD

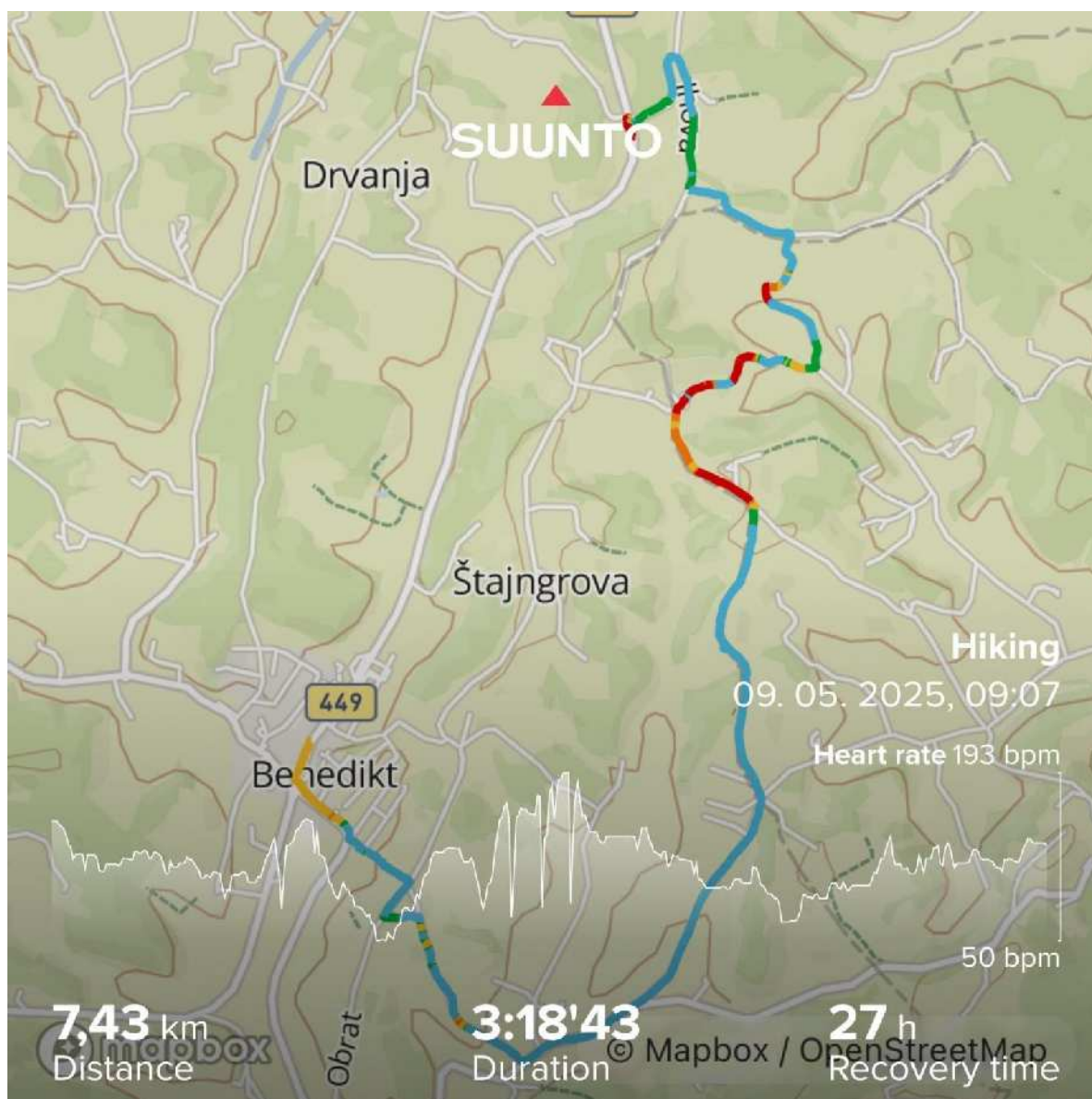
- dolžina poti 7,43 km
- čas hoje s postanki: 3 uri 18 min
- št. udeležencev: 17





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 031/441 425, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

POT devetega pohoda



Utrinki s pohoda









IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 031/441 425, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

6. junij 2025, ob 9h

10. POHOD

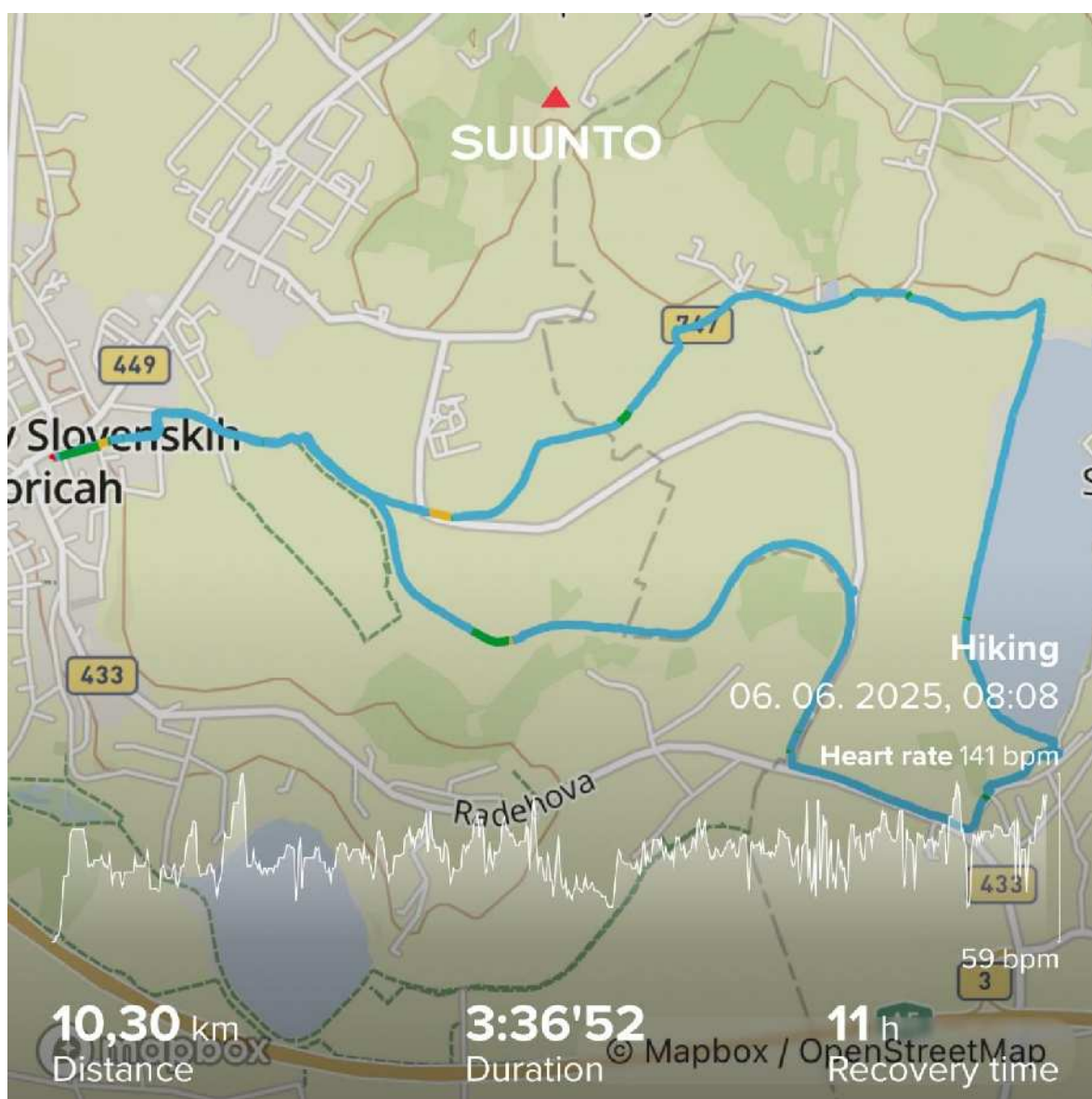
- dolžina poti 10,30 km
- čas hoje s postanki: 3 uri 36 min
- št. udeležencev: 17





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 031/441 425, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com

POT devetega pohoda



Utrinki s pohoda





IZOBRAŽEVALNI CENTER SLOVENSKE GORICE, Nikova 9, 2230 Lenart,
T: 02/720 78 88, 031/441 425, E: izobrazevalnicenter.slogor@gmail.com



