



Prve brezplačne meritve telesne zmogljivosti SLOfit odrasli v letu 2026

Začetek leta je idealen trenutek, da preverimo, kako je z našo telesno zmogljivostjo in kaj lahko naredimo, da jo ohranimo ali izboljšamo.

Zato vas vabimo na brezplačne meritve telesne zmogljivosti SLOfit odrasli, ki bodo:

 v torek, 19. maja 2026

 Športna dvorana Zagorje ob Savi

 Cesta 9. avgusta 44a

Meritve organizira raziskovalna skupina SLOfit s Fakultete za šport in so namenjene:

- seniorjem (65+ let) v dopoldanskem času,
- odraslim, starim 18–65 let, ves dan.

Zakaj bi se udeležili meritev? Zaradi:

- vpogleda v svojo telesno zmogljivost,
- strokovne povratne informacije in konkretnih napotkov, kako jo ohraniti ali izboljšati,
- vpisa rezultatov z referenčnimi vrednostmi v sistem Moj SLOfit,
- možnosti vključitve v raziskavo *Pot v odraslost*, ki dolgoročno spremlja telesno zmogljivost in življenjske navade,
- dostopa do aplikacije Moj SLOfit ter sodelovanja v brezplačnih delavnicah.

Merilne naloge so prilagojene odrasli populaciji, varne in niso prezahtevne, zato so primerne tudi za starejše udeležence. Lahko si jih ogledate [v video posnetku](#).

Prijava na meritve je obvezna.

◆ Prijavite se lahko na povezavi:

🔗 [Zagorje ob Savi SLOfit -maj 2026 - 1KA | Spletne ankete](#)

Ob prijavi boste prejeli dodatne informacije in izbrali želeni termin.

🕒 Prijave so odprte do zapolnitve mest.

☎ Za dodatna vprašanja smo dosegljivi na 040 760 032 ali odrasli@slofit.org.

Povabite tudi prijatelje, partnerje ali družinske člane – skupaj je lažje začeti in vztrajati.

Raziskovalna skupina SLOfit

O projektu SLOfit odrasli

SLOfit je nacionalni znanstveno-raziskovalni in razvojni sistem za spremljanje telesne zmogljivosti prebivalstva, ki ga na Univerzi v Ljubljani, Fakulteti za šport, že več desetletij razvija raziskovalna skupina SLOfit. Sistem je najbolj znan po Športnovzgojnem kartonu za otroke in mladostnike, v zadnjih letih pa se je razširil tudi na odraslo populacijo.

S tem SLOfit pomembno prispeva k prenosu znanstvenih spoznanj Univerze v Ljubljani v prakso, krepitevi zdravstvene in telesne pismenosti ter razvoju na dokazih temelječih javnozdravstvenih pristopov.

Projekt SLOfit odrasli sofinancira Ministrstvo za zdravje v okviru programov varovanja in krepitve zdravja do leta 2028, kar omogoča brezplačno dostopnost meritev za širšo odraslo populacijo.

Program SLOfit sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije in je del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano