

POT POD NOGE

IDEJE ZA PEŠPOTI V BELI KRAJINI

MIRNA GORA

(Najvišja točka: Mirna gora, 1047 m)

Poskeniraj kodo

⌚ 2,5 h 📏 3 km



TEŽAVNOST: SREDNJA



UČNA POT KUČAR

(Najvišja točka: Kučar, 222 m)

Poskeniraj kodo

⌚ 6 h 📏 23 km



TEŽAVNOST: LAHKA



POT NA SMUK

(Najvišja točka: Smuk, 547 m)

Poskeniraj kodo

⌚ 2 h 📏 7 km



TEŽAVNOST: SREDNJA



NAJUŽNEJŠA SLOVENSKA PEŠPOT

(Najvišja točka: Darnelj, 217 m)

Poskeniraj kodo

⌚ 2,5 h 📏 11 km



TEŽAVNOST: LAHKA



ŽUPANČIČEVA POT

(Najvišja točka: Žeželj, 334 m)

Poskeniraj kodo

⌚ 4 h 📏 13 km



TEŽAVNOST: LAHKA



UČNA POT DIVJI POTOK

(Najvišja točka: 430 m)

Poskeniraj kodo

⌚ 1 h 📏 3 km



TEŽAVNOST: LAHKA



Center za krepitev zdravja Črnomelj je v sodelovanju s Krajevno skupnostjo Črnomelj in lokalno skupnostjo v občini Črnomelj in Semič, ob svetovnem dnevu zdravja, pripravil zgibanko Kam na gibalne aktivnosti v občini Črnomelj in Semič. Zgibanka je namenjena vsem, ki si želite postati bolj telesno dejavni.

Izdalci:

Tjaša Klemenčič, dipl. fiziot.

Laura Muhič, dipl. kinez.

KONTAKT



07/30 61 723
07/62 05 755



ckz@zd-crnomelj.si



<https://zd-crnomelj.si>



Zdravstveni dom
Črnomelj
Delavska pot 4,
8340 Črnomelj



ZDRAVSTVENI DOM
ČRNOMELJ



Izdano: APRIL 2024

KAM NA GIBALNE AKTIVNOSTI V OBČINI ČRNOMELJ IN SEMIČ

CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA
ZDRAVSTVENI DOM ČRNOMELJ

ŠE NEKAJ PREDLOGOV ZA POT POD NOGE:

- KRIŽ NAD ČRMOŠNJICAMI
- ŽEŽELJ
- GAČE
- RIBJA STEZA PRI SVIBNIKU
- KRAJINSKI PARK LAHINJA
- VRAŽJI KAMEN
- KOZICE



OTROCI IN MLADOSTNIKI

NOGOMETNA ŠOLA BELA KRAJINA



Tomaž Adlešič
040 319 290

nogometna.sola@nkbk.si

KOŠARKARSKI KLUB KOLPA ČRNOMELJ



Milan Kordič
040 690 490

Dvorana OŠ Mirana Jarca

ROKOMETNI KLUB ČRNOMELJ



Igor Jakovac
040 631 816

igor.jakovac@gmail.com

Dvorana OŠ Loka

ODBOJKARSKI KLUB ČRNOMELJ



Simona Satošek
040 888 044

simona.satosek@gmail.com

Dvorana OŠ Mirana Jarca

ATLETSKI KLUB BELA KRAJINA



Miha Movrin
040 630 428

akbelakrajina@gmail.com

Plesna dvorana srednje šole,
šolska dvorana OŠ Mirana Jarca
*za osnovnošolske in vrtčevske
otroke

ŠPORTNO DRUŠTVO NINJA ČRNOMELJ



Marko Šikonja
040 857 928

msikon@gmail.com

Galerija OŠ Mirana Jarca

TWIRLING KLUB SPIN



Mojca Jakop
031 419 531

LOKOSTRELSKI KLUB PARADOKS



Lilijana Grahek
lkparadoks@gmail.com
040 657 817

VADBA NA PROSTEM NA TRIM STEZI VRAŽJI KAMEN

Knjižico z vajami lahko v tiskani obliki dobite v Centru
za krepitev zdravja Črnomelj. Vaje so prikazane tudi
na tablah na trim stezi.

ckz@zd-crnomelj.si / 07 62 05 755

PLANINSKO DRUŠTVO ČRNOMELJ

Darko Štukelj
041 982 555

darko.stukelj@gmail.com



PLANINSKO DRUŠTVO SEMIČ

Jože Žugelj
040 377 958

pdsemic@gmail.com

ODRASLI IN STAREJŠI ODRASLI



CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA ČRNOMELJ

Vadba za otroke in mladostnike, nosečnice,
odrasle in starejše.

Testiranje telesne pripravljenosti za odrasle in
starejše (+65).

tjasa.klemencic@zd-crnomelj.si
laura.muhic@zd-crnomelj.si
07 62 05 755

ZAVOD ZA IZOBRAŽEVANJE IN KULTURO ČRNOMELJ

Vadba za hrbtenico, vadba za moč, pilates,
aerobika.

tina.weiss@zik-crnomelj.si
031 377 061

REKREATIVNI CENTER SIMON

Osebno trenerstvo, HIIT EFFECT, FIT BOOT KAMP,
pilates (tudi za starejše, +65)

info@rcsimon.si
040 984 712



SPORTAS

Osebno trenerstvo, krožna vadba in funkcionalni
trening (tudi za starejše, +65), , SHAPEBOXING.

sani.sportas@gmail.com
040 522 523

DRUŠTVO KORONARNIH BOLNIKOV DOLENJSKE IN BELE KRAJINE

Vsak torek in četrtek, ob 11.00 ali 15.00 uri.
Vadba poteka v prostorih ZD Črnomelj.

tatjana.gregoric@zd-crnomelj.si
07 30 61 723

ŠOLA ZDRAVJA

Vadba 1000 gibov (Črnomelj, Semič, Kanižarica,
Vinica, Tanča gora, Dragatuš, Špehari, Butoraj)
Vadba poteka vsak dan od ponedeljka do sobote
ob 7.30 uri.

malesic.lidija@gmail.com
040 784 400



TENIŠKI KLUB LOKA

Jani Majerle
041 921 552
curk.dejan@gmail.com

ŠPORTNO DRUŠTVO PARTIZAN SEMIČ

Aljaž Željko
aljazzeljko@gmail.com

KEGLJAŠKI KLUB RUDAR ČRNOMELJ

Jožica Birchelbach
040 717 692
kkbelakrajina@gmail.com

NAMIZNOTENIŠKI KLUB BELA KRAJINA

Jani Dražumerič
040 888 083
jani.draz@gmail.com

RIBIŠKA DRUŽINA ČRNOMELJ

Nejc Weiss
info@rdcrnomelj.si

ŠPORTNO DRUŠTVO STRANSKA VAS

Rok Štricelj
rok.stricelj808@gmail.com

WINDSURFING KLUB ČRNOMELJ

Dušan Vrščaj
040 851 298
wsc.crnomelj@gmail.com

ŽENSKI KOŠARKARSKI KLUB ČRNOMELJ

Boris Fabjan
041 902 255
boris.fabjan6@gmail.com

ODBOJKARSKI KLUB SEMIČ

Marko Sever
martina.unikum@gmail.com

JUDO KLUB BELA KRAJINA

Milan Šajnovič
041 336 312
ippon58@gmail.com

ŠAHOVSKI KLUB STARI TRG OB KOLPI

Vincenc Kobe
041 385 425
vincenc.kobe@gmail.com

ŠPORTNO DRUŠTVO KOT

Toni Bukovec
toni.bukovec@yahoo.com

ŠPORTNO DRUŠTVO ŠTREKLJEVEC

Mitja Banovec
mitja.banovec@gmail.com

ŠPORTNO DRUŠTVO ČREŠNJEVEC PRI SEMIČU

Denis Kambič
denis.kambic@gmail.com