

Nordic Walking dla seniorów

Stowarzyszenie Cidry Lotajom, zrzeszające biegaczy z Radzionkowa i okolic, regularnie organizuje również zajęcia z Nordic Walking. Tym razem, członkowie grupy zapraszają seniorów do wspólnego „chodzenia z kijkami” w ramach projektu „ABC Nordic Walking”. Projekt współfinansowany jest przez Ministerstwo Sportu i Turystyki.

Zajęcia będą się odbywały w październiku, listopadzie i grudniu w Bytomiu i Radzionkowie. Poprowadzą je Grzegorz Szeremeta, Magdalena Marędziać i Irena Janoszka.

W Radzionkowie, grupa spotyka się przy placu zabaw na Księżej Górze, o godzinie 10.00. Zajęcia zaplanowano na:

- 3, 10, 17, 24, 31 października,
- 7, 14, 21, 28 listopada,
- 5 grudnia.

W Bytomiu w Parku Kachla (Muschla) zbiórka o godzinie 9.00 w dniach:

- 5, 12, 19, 26 października,
- 2, 9, 16, 23, 30 listopada,
- 6 grudnia.

W Bytomiu w Parku Kachla (Muschla) zbiórka o godzinie 10.00 w dniach:

- 2, 9, 16, 23, 30 października,
- 6, 13, 20, 27 listopada,
- 4 grudnia.

Na boisku „Dołek” w Miechowicach zajęcia nordic walking zaplanowano o godzinie 9.00 w następujących dniach:

- 5, 12, 19, 26 października,
- 2, 9, 16, 23, 30 listopada.

Nordic Walking to prosta i bezpieczna forma aktywności fizycznej, która może poprawić nasze zdrowie, kondycję, samopoczucie, humor. Może także pomóc pozbyć się stresu, spalić kalorie, na dodatek czyniąc to w grupie znajomych, zyskujemy poczucie bezpieczeństwa i komfortu. Prawidłowe chodzenie z kijami pozwala na aktywowanie do 90% mięśni, a jego największą zaletą jest prozdrowotny charakter. Dzięki atrakcjom, jakie daje uprawianie Nordic Walking (wędrówki po lesie, rajdy, wycieczki, zawody, spotkania) dodatkowo mobilizujemy się do aktywności fizycznej.

Więcej informacji można znaleźć na facebookowym profilu grupy Cidry Lotajom.