

Chodź z nami... Nordic Walking w Siewierzu

Nordic Walking czyli spacer z kijkami, najbardziej naturalna aktywność ruchowa, pochodząca z Finlandii, ma również swoich "zapalonych zwolenników" w naszym mieście. Od 2 lat Stowarzyszenie Krzewienia Zdrowego Ruchu działające przy Miejsko-Gminnym Ośrodku Kultury, propaguje tę formę aktywnego relaksu, jako sposób na wyprostowany i silny kręgosłup, przeciwdziałającą osteoporozie i różnym dolegliwościom ruchowym. Ten na pozór prosty, nie wymagający wielkiego fizycznego wysiłku sport, angażuje blisko 600 mięśni naszego ciała, stanowiących blisko 90% całego układu mięśniowego człowieka i sprawia, że rewelacyjnie poprawia się nasze samopoczucie, kondycja, powraca chęć aktywności życiowej, ma się dobry humor.

Nordic Walking uprawiać może każdy, niezależnie od wieku i wagi ciała, którą się traci poprzez regularny i systematyczny "spacer z kijkami". Zajęcia prowadzi instruktor - Agnieszka Zielińska i przewodnik - Henryk Wysocki z licencją Nordic Walking Poland. Spotykamy się w każdy poniedziałek o godz. 18.00 na Błoniach Siewierskich (ul. Krakowska-parking). Wymagany odpowiedni strój i obuwie sportowe. Kijki do marszu zapewnia organizator oraz istnieje możliwość ich nabycia (zakupu) w licencjonowanej firmie sprzętu Nordic Walking Poland. Zapraszamy!

Zdjęcia

