

Nordic Walking Poland w Siewierzu

W ostatnią niedzielę lutego br., na błoniach Zamku Siewierskiego odbyły się pierwsze zajęcia **Nordic Walking w Siewierzu**.

NORDIC WALKING - co to takiego? To najbardziej naturalna aktywność ruchowa w formie spaceru (marszu) ze specjalnymi kijkami. Doskonały sposób na wyprostowany i silny kręgosłup oraz przeciwdziałanie osteoporozie. Zalecany w każdym wieku i na każdą wagę, którą zniwelować można uprawiając tę formę ruchową, angażującą blisko 600 mięśni naszego ciała (tj. 90 % całego układu mięśniowego człowieka).

Sympatyków aktywnego spędzania czasu w tajniki tej niecodziennej dyscypliny sportu wprowadzali wykwalifikowani instruktorzy i przewodnicy z licencją Nordic Walking Poland: Agnieszka Zielińska - instruktor aerobiku i Henryk Wysocki - dyrektor tut. domu kultury.

Wszyscy uczestnicy zajęć jednoznacznie zadeklarowali uprawianie tego ciekawego i dotychczas rzadko spotykanego sportu. Potwierdzili, że to doskonały sposób dbania o swoje zdrowie i kondycję.

Zajęcia prowadzone są przez Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Siewierzu w ramach Stowarzyszenia Krzewienia Zdrowego Ruchu. Uczestnictwo w zajęciach jest bezpłatne.

**Chętnych do udziału w zajęciach MGOK zaprasza w każdą niedzielę o godz. 15.00
i każdy poniedziałek o godz. 16.00.
Zbiórka przed basztą Zamku Siewierskiego.
Kijki do marszu na miejscu zapewnia organizator.**

Artykuł opracowała: mgr Anna Mzyk







Zdjęcia wykonała: mgr Anna Mzyk



Urząd Miasta i Gminy Siewierz, 42-470 Siewierz, ul. Żwirki i Wigury 16, tel. 32 64 99 400, e-mail: siewierz@siewierz.pl
Burmistrz Miasta i Gminy Siewierz mgr Zdzisław Banaś