

Zapraszamy na Terenowe Zajęcia z Nordic Walking

12.10.2009.

Niepowtarzalna okazja :

- dla osób młodych chcących poprawić swoją kondycję, a także aktywnie i miło spędzić czas,
- dla osób starszych cierpiących z powodu braku aktywności ruchowej, mające problem z otyłością lub z własnym aparatem ruchowym

Dla kogo jest Nordic Walking?

Z zajęć korzystają zarówno osoby młode wysportowane jak i nie mające na co dzień czasu na żadną aktywność ruchową, osoby w podeszłym wieku.

Co to jest Nordic Walking?

W ślad za wieloma krajami Europy, również do Polski wkracza Nordic Walking – nowa forma aktywności ruchowej dla każdego, którą można uprawiać przez cały rok i w dowolnym miejscu. Nordic Walking to naturalny marsz, wzbogacony techniką odpychania się od podłoża za pomocą specjalnie skonstruowanych kijów, których umiejętne używanie angażuje górną połowę naszego tułowia.

Technika marszu jest też pewnym połączeniem marszu tradycyjnego (bez użycia kijów) lub chodu sportowego z techniką jazdy na nartach biegowych – odpychania się od podłoża. Prostota i łatwość takiej aktywności, a zarazem jej bezpieczeństwo umożliwia uczestnictwo w niej osób z różnego przedziału wiekowego i różnej kondycji fizycznej. Nordic Walking jest polecany przez liczne autorytety z dziedziny medycyny, wychowania fizycznego i rehabilitacji.

Zapisy na zajęcia, codziennie, w hali sportowej – ul. Sienkiewicza 34 - w godz. 8.00-15.00, lub pod nr tel.: 660 425 658