

## Nordic Walking - dobry pomysł na zdrowie!

W dniach 22-23 listopada w Łodzi odbyła się konferencja podsumowująca innowacyjny, ogólnopolski projekt pn. „Idź po zdrowie”. Hotel Ambasador w Łodzi, gościli najlepszych instruktorów nordic walking z całej Polski.

W wydarzeniu wzięli udział instruktorzy Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking z całego kraju z 16 województw. Na konferencji była obecna przedstawicielka Ministerstwa Sportu i Turystyki, Pani Magdalena Skrzeczyńska z Departamentu Sportu Dla Wszystkich oraz przedstawiciele Miast Partnerskich.

Pomysł przeprowadzenia ogólnopolskiej akcji pn. „Idź po zdrowie” oraz dwóch konferencji – inauguracyjnej i podsumowującej (które odbyły się w Łodzi – mieście partnerskim) zawiązała Prezes Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking - Paulinie Rucie. To dzięki jej zaangażowaniu przy współpracy i finansowemu wsparciu Ministerstwa Sportu i Turystyki kilka tysięcy osób zapoznało się z poprawnymi technikami poruszania się z kijkami.

Przypomnijmy, projekt „Idź po zdrowie”, w którym udział wzięło również Lesko, miał na celu przyczynić się do zwiększenia zainteresowania ogólnodostępnej aktywności fizycznej, szczególnie prawidłowych technik nordic walking, czyli chodzenia z kijkami.

W Lesku, w ramach projektu zostało przeprowadzone 10 bezpłatnych treningów po 90 minut. Spotykaliśmy się w każdy poniedziałek na Boisku Orlik o godzinie 17.30 począwszy od 1 września do 10 listopada, kiedy to nastąpiło zakończenie projektu. Uczestnicy otrzymali certyfikaty, przewodniki z zakresu prawidłowej techniki nordic walking i pamiętniczki z logiem projektu.

W Lesku z zajęć skorzystało 28 osób w różnym wieku; najmłodszym był 9-letni Szymon, a najstarszą uczestniczką 72-letnia Pani Ania.

Uczestnicy projektu zgodnie podkreślili, że najbardziej podobały im się miejsca, w które chodzili, a trasy były bardzo ładne i widokowe i gdyby nie zajęcia Nordic Walking nie wiedzieliby, że w Lesku mamy takie miejsce do rekreacji ruchowej. Uczestnicy cieszą się także z poprawienia kondycji fizycznej i dobrego samopoczucia.

Wszystkich zainteresowanych projektem zachęcam do odwiedzenia strony internetowej <http://idepozdrowie.pl/aktualnosci.html>

Dobra wiadomość jest taka, że kto nie zdecydował się na udział w projekcie „Idź po zdrowie”, może wziąć udział w nowym - również bezpłatnym - „Aktywni 50+”.

Szczegóły na stronie:

<http://aktywni50plus.com.pl/> lub na stronie Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking

<http://www.psnw.pl/>

Serdecznie zapraszamy na zajęcia w każdy poniedziałek i piątek o 17.30, zbiórka przed Boiskiem Orlik przy Szkole Podstawowej w Lesku!

Marta Michalska-Konik

(md)

ródło: UMiG Lesko

Skomentuj to na FORUM DYSKUSYJNYM

Wydawca

portalu

lesko.net.pl  
ponosi

nie

odpowiedzialno ci  
tre

za

komentarzy

zamieszczanych

przez

u ytkowników.

Osoby

zamieszczaj ce

wypowiedzi

naruszaj ce

prawo

lub

prawem

chronione

dobra

osób

mog

ponie

trzecich

z

tego

tytułu

odpowiedzialno

karn

lub

cywiln .

REKLAMA: