20/05/2025

# Nordic Walking – Trening z Mistrzem

Gmina Lipie serdecznie zaprasza na drugie spotkanie w cyklu „Nordic Walking – Trening z Mistrzem”, które odbędzie się 24 maja (sobota) o godz. 15.30 w Rozalinie (zaczynamy na parkingu przy lesie). To doskonała okazja, by aktywnie spędzić czas na świeżym powietrzu, zadbać o zdrowie, poznać technikę prawidłowego marszu z kijkami oraz skorzystać z doświadczenia jednego z najlepszych specjalistów w tej dziedzinie.
Zajęcia poprowadzi Marcin Cieśluk – wykwalifikowany instruktor i trener nordic walking, rekordzista świata na dystansie 100 mil.
Podczas treningu uczestnicy utrwalą właściwą technikę chodzenia z kijkami, która zapewnia:

- lepsze efekty treningowe,
- wzmocnienie całego ciała (aż 90% mięśni pracuje!),
- odciążenie stawów i kręgosłupa,
- poprawę postawy i koordynacji ruchowej,
- redukcję stresu i napięcia.

Nordic walking to forma ruchu dostępna dla każdego – niezależnie od wieku i kondycji fizycznej. To doskonały sposób na rozpoczęcie przygody ze sportem lub wzbogacenie swojej codziennej aktywności.
Trening odbędzie się na trasie prowadzącej przez malowniczy las w okolicach Rozalina, a jego celem będzie rezerwat przyrody Szachownica.
Zapisy: Klaudia Kwarciak, telefon: 34 318 80 32 do 35 wew. 50, e-mail: k.kwarciak@uglipie.pl
Udział w wydarzeniu jest bezpłatny. Zapraszamy do zapisów!




Autor: 

Klaudia Kwarciak

- Udostępnij: Facebook
- Drukuj
- PDF

Więcej aktualności