

---

## Zajęcia NW w Klubie Senior+ w Wymysłowie

Od ponad roku, w Annopolu, działa Klub Nordic Walking – „CHODZIMY Z SZANSĄ”, który propaguje tę właśnie formę ruchu.

---

Od ponad roku, w Annopolu, działa Klub Nordic Walking – „CHODZIMY Z SZANSĄ”, który propaguje tę właśnie formę ruchu. Bardzo budujące jest, że w ostatnim czasie tak wiele osób chwyciło za kijki i maszeruje po naszej najbliższej okolicy, bowiem nordic walking to najbardziej naturalna forma aktywności ruchowej. Taka forma marszu zapewnia harmonijną i wszechstronną pracę organizmu. Sprzyja bezpiecznej aktywności ruchowej w każdym wieku, polecana jest również seniorom – gdyż zmusza do umiarkowanego wysiłku. Klub Senior+ w Wymysłowie zaprosił nas na spotkanie, podczas którego uczestnicy poznali krótką historię powstania nordic walking, zapoznali się z niezbędnym sprzętem, jego budową, dopasowaniem do wzrostu i użytkowaniem. Poznali również podstawy prawidłowej techniki chodu nordic walking i ją opanowali. Bardzo dziękujemy za zaproszenie, wspólny trening i tak entuzjastyczne podejście do tematu. Dziękujemy również za przekazanie nakrętek dla Igi i Mai. Życzymy Państwu dużo zdrowia i wielu przemaszerowanych kilometrów z kijkami. Wszystkich zainteresowanych zorganizowaniem takich spotkań (zarówno grupowych jak i indywidualnych) prosimy o kontakt, chętnie się z Wami spotkamy.