

UWAGA !!! ZAJĘCIA ODWOŁANE !!!!

Treningi

Informujemy, że treningi NORDIC WALKING w okresie jesiennie - zimowym **począwszy od listopada 2011/2012r** . zajęcia regularnie odbywać się będą:

- w soboty godz. 15.00,
- w niedziele godz 8.00.

Zbiórka przed siedzibą TKKF.

Trening trwa ok. 1,5 godz (krótka rozgrzewka oraz spacer).

Lubisz chodzić? Jeszcze nie byłeś na naszym treningu?

Zapraszamy każdego, grupa dopiero się tworzy!

Chętnie doradzimy w jakie kijki się zaopatrzyć.

Zajęcia nieodpłatne.

Informacje można również uzyskać pod numerem tel. 0-501 100 996.

Serdecznie zapraszamy!

Nordic walking - to forma rekreacji ruchowej polegająca na marszu ze specjalnymi kijkami. Narodził się w Finlandii, jako całoroczny trening dla narciarzy biegowych. Obecnie jest bardzo popularny na świecie i w Polsce. Dzięki odpowiedniemu użyciu kijów zwiększa się atrakcyjność marszu. To wspaniały sposób na rekreację, sport i rehabilitację.

Korzyści zdrowotne uprawiania Nordic Walking:

- poprawa zdrowia i kondycji fizycznej
- uruchomienie 90% mięśni
- odciążenie aparatu ruchowego, kręgosłupa
- wzmacnianie układu odpornościowego
- poprawa sprawności układu krążenia
- poprawa wydolności układu oddechowego
- wzmocnienie kości, zmniejszenie ryzyka osteoporozy
- profilaktyka cukrzycy
- obniżenie poziomu cholesterolu
- obniżenie poziomu stresu
- integracja z uczestnikami

Nordic walking jest dobry dla wszystkich bez względu na wiek, szczególnie zaś polecany osobom, które musiały zrezygnować z forsowniejszych i urazogennych form, a chciałyby utrzymać bądź poprawić kondycję, wyjść na świeże powietrze i przyjemnie spędzić czas w miłym towarzystwie.

