

Nordic Walking naszych seniorów w ramach projektu "Tworzenie Lokalnych Systemów Wsparcia dla Seniorów"



Fundusze Europejskie
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO
ŚWIĘTOKRZYSKIE

Seniorki i seniorzy z gminy Zagnańsk w ramach projektu "Tworzenie Lokalnych Systemów Wsparcia dla Seniorów" w dniu 24 lipca 2026 roku uczestniczyli w ostatnich zajęciach z Nordic Walking.

Zrealizowano 136 godzin zajęć z Nordic Walking. Aktywność fizyczna jakiej doświadczyli uczestnicy projektu okazała się jedną z najprostszych, a jednocześnie najkorzystniejszych form ruchu jakim jest marsz – szczególnie w wersji z kijami.

● Nordic walking nie wymagał dużego doświadczenia ani drogiego sprzętu. Został dopasowany do wieku, kondycji i możliwości ćwiczącej osoby. Dla pań i panów okazał się dobrym wyborem, ponieważ dał mnóstwo korzyści zdrowotnych i wiele radości.

● Wspólne spotkania, w różnych, pięknych plenerach i porach roku przyczyniły się do integracji i powielania zdrowych nawyków.