

Nordic walking w Klubie Seniora w Serbach



W Klubie Seniora w Serbach rozpoczęto sezon nordic walking – formę rekreacji polegającą na marszach ze specjalnymi kijami.

Uczestnicy klubu pod okiem wykwalifikowanej instruktorki nordic walking – Pani Justyny Potulickiej rozpoczęli swoją przygodę z kijami.

Zalety treningu nordic walking mogą docenić szczególnie osoby starsze i o obniżonej sprawności ruchowej. Dzięki wykorzystaniu kijów do nordic walkingu zwiększa się bowiem stabilność i łatwiej zachować odpowiedni balans ciała.

Zajęcia w Klubie Senior + w Serbach to cykl przedsięwzięć organizowanych w ramach Wieloletniego Programu Rządowego Senior+ na lata 2021-2025, edycja 2023, moduł 2.

