Published on *Gmina Potęgowo* (~~https://potegowo.pl~~)

Nordic Walking na zdrowy kręgosłup! Gotowi na marsz?

06.05.2019

Stowarzyszenie KREATIVSPORT oraz Starostwo Powiatowe w Lęborku, zapraszają na bezpłatne zajęcia Nordic Walking pt. *„Nordic Walking na zdrowy kręgosłup. Dla osób 50+”.* **Ruszamy już 6 maja o 17:15**. Weź swoje kije!

Już od 6 maja, zapraszamy na cykl 24 bezpłatnych treningów Nordic Walking z nastawieniem na przeciwdziałanie bólom i schorzeniom kręgosłupa oraz utrzymanie go w odpowiedniej kondycji. Każdy trening rozpoczniemy od rozgrzewki, a skończymy zdrowym rozciąganiem. W części głównej pokażemy jak ważne jest utrzymanie prawidłowej pozycji ciała (mięśnie brzucha i pleców) podczas siedzenia, leżenia oraz wstawania. Pokażemy ćwiczenia z zakresu treningu funkcjonalnego (np. ćwiczenia pomagające w prawidłowym schylaniu się, podnoszeniu i noszeniu ciężkich rzeczy), ćwiczenia relaksacyjne na odprężenie kręgosłupa. Treningi będą oparte o marsz Nordic Walking, a do ćwiczeń wykorzystamy kije Nordic Walking, maty do ćwiczeń oraz taśmy pilates.

Jeśli chcesz wiedzieć, które mięśnie odpowiadają za utrzymanie prawidłowej krzywizny kręgosłupa, jak je wzmacniać, jeśli chcesz poznać korzyści płynące z podejmowania systematycznej aktywności fizycznej dla organizmu, jeśli chcesz się nauczyć, jak wykorzystać maty do ćwiczeń i taśmy pilates podczas domowych ćwiczeń wzmacniających, jeśli chcesz spędzić czas na świeżym powietrzu w miłej atmosferze, **~~przyjdź na trening!~~**

Bardzo ważne: zajęcia są dla każdego (amatorzy i zaawansowani). Zajęcia są prowadzone przez minimum dwóch trenerów. Nie musisz martwić się o swoja kondycje fizyczną. Na pewno dasz radę! A jeśli masz już

doświadczenie w Nordic Walking, chodzisz szybko, przyjdź i poznaj anatomie mięśni odpowiedzianych za twój kręgosłup.

Na BEZPŁATNE zajęcia „*Nordic Walking na zdrowy kręgosłup. Dla osób 50+,* zapraszamy w miesiącach **od 6 maja do 24 lipca,** w każdy poniedziałek i środę (z wyjątkiem świąt) w godzinach 17: 15 do 18:15. Ruszamy punktualnie. Zajęcia odbywają się na Stadionie Miejskim w Lęborku przy basenie RAFA oraz w pobliskim lesie. Zajęcia przeznaczone są dla osób w wieku 50 plus, oraz młodszych. Mamy dwóch trenerów. ZAPRASZAMY każdego, kto chce aktywnie spędzić wolny czas.

Zajęcia “Nordic Walking na zdrowy kręgosłup. Dla osób 50+” są organizowane przez Stowarzyszenie KREATIVSPORT i współfinansowane ze środków otrzymanych z Powiatu Lęborskiego na rok 2019.

Aleksandra Mazur tel. 513 856 876

www.kreativsport.pl [1]

Zajęcia "Nordic Walking na zdrowy kręgosłup. Dla osób 50+"
są organizowane przez Stowarzyszenie KREATIVSPORT
i współfinansowane ze środków otrzymanych z Powiatu Lęborskiego na rok 2019.

Source URL: https://potegowo.pl/en/node/2444?date=2025-05

Links

[1] http://www.kreativsport.pl