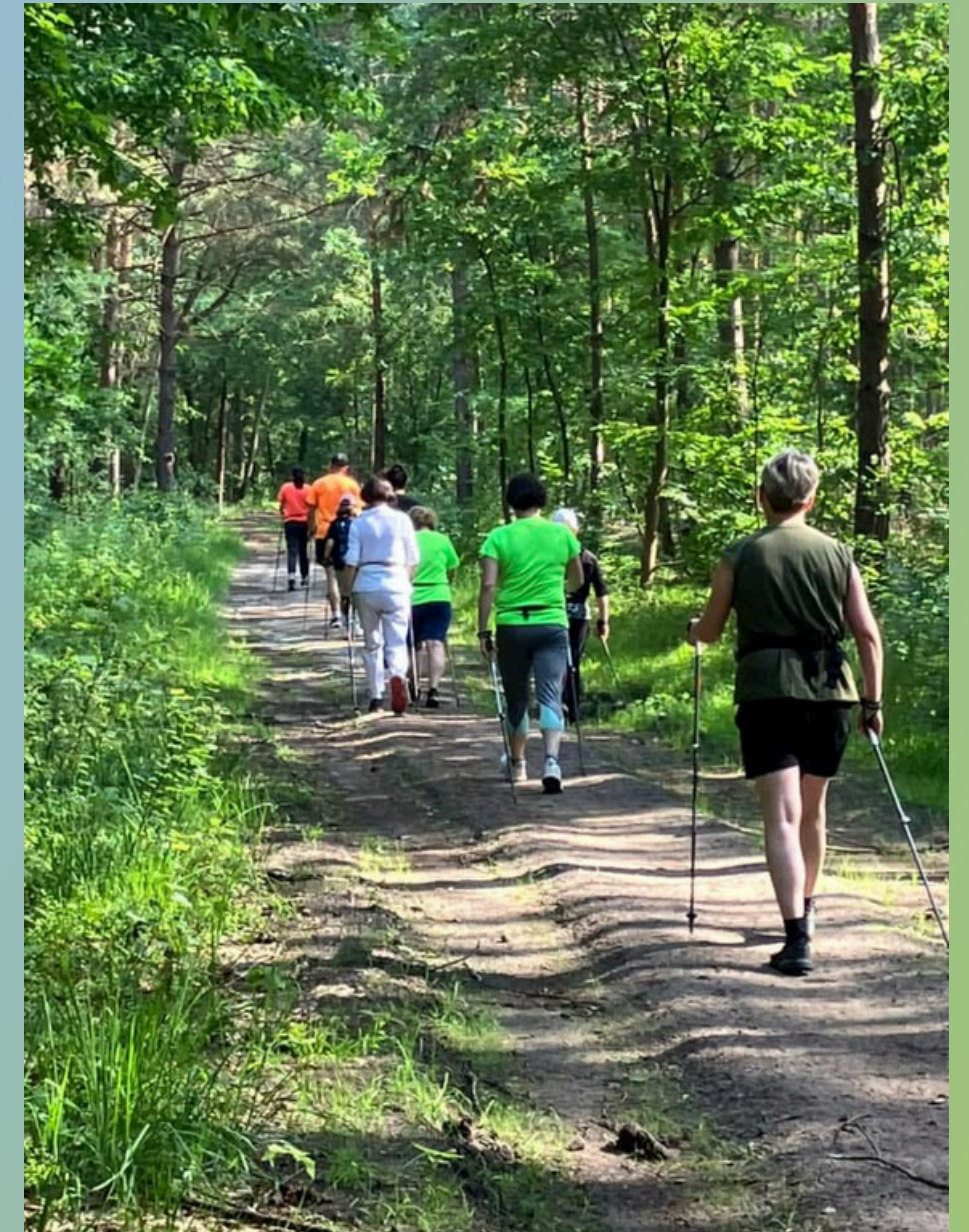


Nordic walking - TEAM Michałowice

2024



Dofinansowane
z budżetu Gminy Michałowice
w ramach dotacji dla organizacji
pozarządowych



W 2024 r. w ramach projektu
"Nordic walking - TEAM Michałowice"
realizowanego przez Fundację Promocji Rekreacji "KIM"
zajęcia odbywały się od maja do grudnia.



Korzystając z bardzo dobrych warunków przyrodniczych do
uprawiania tego sportu na terenie Gminy Michałowice,
przeprowadziliśmy 27 treningów
w Suchym Lesie i Komorowie.



Dofinansowane
z budżetu Gminy Michałowice
w ramach dotacji dla organizacji
pozarządowych





Treningi prowadzone były pod okiem doświadczonego instruktora nordic walking, dzięki temu uczestnicy mogli nauczyć się i doskonalić prawidłową technikę marszu.

Zajęcia poprzedzone były zawsze przygotowaniem w formie rozgrzewki i kończone ćwiczeniami rozciągającymi i wyciszającymi. Trasy marszu dostosowywane były do możliwości uczestników i miały od 4 do 10 km. W zajęciach uczestniczyło średnio 11 osób. Najliczniejsze odbyły się w grupie 18-osobowej, a najmniej liczne w grupie 7-osobowej. W sumie we wszystkich treningach wzięło udział 297 osób.

Trenowaliśmy w różnych warunkach pogodowych.



Dofinansowane
z budżetu Gminy Michałowice
w ramach dotacji dla organizacji
pozarządowych





Treningi w ramach projektu "TEAM Michałowice" przyciągają coraz to nowe osoby, które chcą poprawić swoje umiejętności w tej dyscyplinie tak, aby odnieść jak największe korzyści dla zdrowia. Aktywność ruchowa na świeżym powietrzu przekłada się na poprawę samopoczucia mieszkańców a także jest elementem integrującym lokalne środowisko.



Dofinansowane
z budżetu Gminy Michałowice
w ramach dotacji dla organizacji
pozarządowych





Nasze zajęcia nordic walking wpisały się na stałe w kalendarz zajęć dla mieszkańców Gminy Michałowice. Zajęcia są kontynuowane również po zakończeniu zadania, wolontarystycznie.



Dofinansowane
z budżetu Gminy Michałowice
w ramach dotacji dla organizacji
pozarządowych

