

V Marsz Nordic Walking Studentów UTW

Życie na emeryturze nie musi oznaczać zamykania się w domu! To czas na nowe wyzwania, aktywność fizyczną i hobby. Jednym z pomysłów na zagospodarowanie wolnego czasu jest Nordic Walking dla seniorów. Regularna aktywność fizyczna osób starszych pozwala zredukować nadciśnienie, poprawić sprawność układu krążenia oraz obniżyć poziom cholesterolu i cukru we krwi. Dodatkowo kijki poprawiają zmysł równowagi, więc nie trzeba obawiać się upadków, które są szczególnie groźne dla osób w podeszłym wieku. Korzyści płynące z uprawiania Nordic Walking zachęcają seniorów do systematycznych wspólnych spacerów z kijkami. Przygotują one do uczestnictwa w V Marszu Nordic Walking Studentów UTW. Nasze stowarzyszenie będzie lokalnym organizatorem tego przedsięwzięcia na terenie powiatu tczewskiego. Przedsięwzięcie odbędzie się w Opaleniu, nazywanym w przewodnikach turystycznych krainą czarownych krajobrazów. Trasa Marszu będzie więc bezpieczna, urokliwa, wiodąca leśnymi traktami. W tym wydarzeniu sportowo – rekreacyjnym wezmą udział słuchacze UTW z Gniewa, Pelplina i Tczewa. Uczestników Marszu połączy chęć przeżycia czegoś niezwykłego i niezapomnianego. Towarzyszyć temu będzie wyjątkowa atmosfera, poczucie wspólnoty, a nade wszystko ruch na świeżym powietrzu w otoczeniu czarownej przyrody. Nordic Walking tak działa, że zrzesza ludzi, pozwalając być im zadowolonym i zdrowym.

Środki na realizację tego projektu Stowarzyszenie uzyskało z Powiatu Tczewskiego.