



**Magiczny
Kraków**

Jubileuszowy spacer po zdrowie

2019-08-23

Już w niedzielę, 1 września, Szpital im. S. Żeromskiego organizuje „Marsz dla zdrowia”. To jeden z elementów świętowania tegorocznego jubileuszu 65-lecia istnienia placówki.

Marsz *nordic walking* rozpocznie się o godz. 9.00. Zapisy już trwają – wystarczy zadzwonić pod nr tel. 12 622 92 47 lub napisać na adres e-mail: agorska@zeromski-szpital.pl. Liczba miejsc jest ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń. Organizatorzy zapewniają profesjonalną opiekę fizjoterapeutów i lekarzy, a także kijki dla tych, którzy pojawią się na starcie bez własnego sprzętu.

Nie ma ograniczeń wiekowych dla uczestników marszu, a lekarze podkreślają, że spacer z kijkami ma zbawienny wpływ na stan zdrowia i kondycję każdego z nas, bo angażuje 90 proc. wszystkich mięśni. Szpital liczy na udział seniorów z ich dziećmi i wnukami.

Każdy uczestnik zostanie przebadany przed startem i po zakończeniu marszu. Fizjoterapeuci objaśnią technikę *nordic walking*, a dodatkowo wyjaśnią także jak chodzić, spać, siedzieć, odkurzać czy dźwigać zakupy w taki sposób, żeby jak najmniej obciążać główną podporę naszego ciała.