



Chodźże z nami, czyli nordic walking dla dorosłych

2026-04-04

Ruch na świeżym powietrzu, dobre tempo i świetna atmosfera. Nordic walking to propozycja dla osób, które chcą pozostać aktywne w bezpieczny i naturalny sposób - bez względu na poziom wytrenowania.

Zajęcia prowadzone są raz w miesiącu, a w lipcu odbędą się dwa treningi, aby dać jeszcze więcej okazji do aktywnego spędzenia czasu na świeżym powietrzu. Treningi skupiają się na prawidłowej technice marszu z kijami, poprawie kondycji i ogólnej sprawności. To doskonała forma aktywności dla tych, którzy chcą zadbać o zdrowie, stawy i kręgosłup, a jednocześnie spędzić czas w ruchu w miłej grupie.

Stroną merytoryczną i dobrym treningiem zajmują się fachowcy (wśród nich mistrz świata w nordic walking - Jakub Deląg).

Zajęcia nie są ukierunkowane na rywalizację sportową, a raczej na zdrowie i sprawność fizyczną. Na treningi zapraszamy wszystkich miłośników chodzenia z kijami, jak również osoby, które dopiero chcą rozpocząć przygodę z tym sportem i poznać tajniki prawidłowej techniki.

Regulamin.

Nordic walking to:

- aktywność dostępna dla każdego
- poprawa wydolności i koordynacji
- trening całego ciała bez przeciążeń
- ruch, który daje energię i motywację.

Harmonogram dostępny na [stronie ZIS](#).