



**Młocny
Kraków**

Sportowa Akademia III Wieku

2013-09-02

Na Przystani Klubu Żeglarskiego Horn Kraków trwają specjalne kursy żeglarskie dla seniorów. Szkolenia pozwolą uzyskać patent żeglarski dla 16 osób w wieku 60+. Uczestnicy projektu Sportowa Akademia III Wieku mają już za sobą zajęcia teoretyczne i teraz szlifują wiedzę i umiejętności na jachtach typu Omega pod czujnym okiem wykwalifikowanej kadry instruktorskiej.

Kursy żeglarskie dla seniorów to jedna z propozycji Sportowej Akademii III Wieku prowadzonej przez Klub Żeglarski Horn Kraków. Na seniorów czekają również zajęcia Tai Chi. Uczestnicy Sportowej Akademii, którzy ćwiczą Tai Chi, poprawiają działanie wielu różnych układów organizmu: mięśniowego, oddechowego, krążenia czy kostnego. Ćwiczenia Tai Chi pomagają pozbyć się dolegliwości bólowych związanych z artretyzmem, przywracają sprawność stawom i zwiększają ich wytrzymałość.

Zajęcia dla seniorów są realizowane dzięki dofinansowaniu ze środków Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012-2013. Regularnie uczestniczy w nich 16 osób w wieku powyżej 60. roku życia.

Więcej informacji na stronie www.hornkrakow.pl.