Nordic walking - TEAM Michałowice

Dofinansowane z budżetu Gminy Michałowice w ramach dotacji dla organizacji pozarządowych

W 2021 r. projekt Nordic walking - TEAM Michałowice, realizowany przez Fundację Promocji Rekreacji "KIM" trwał od 15 marca do 31 grudnia.

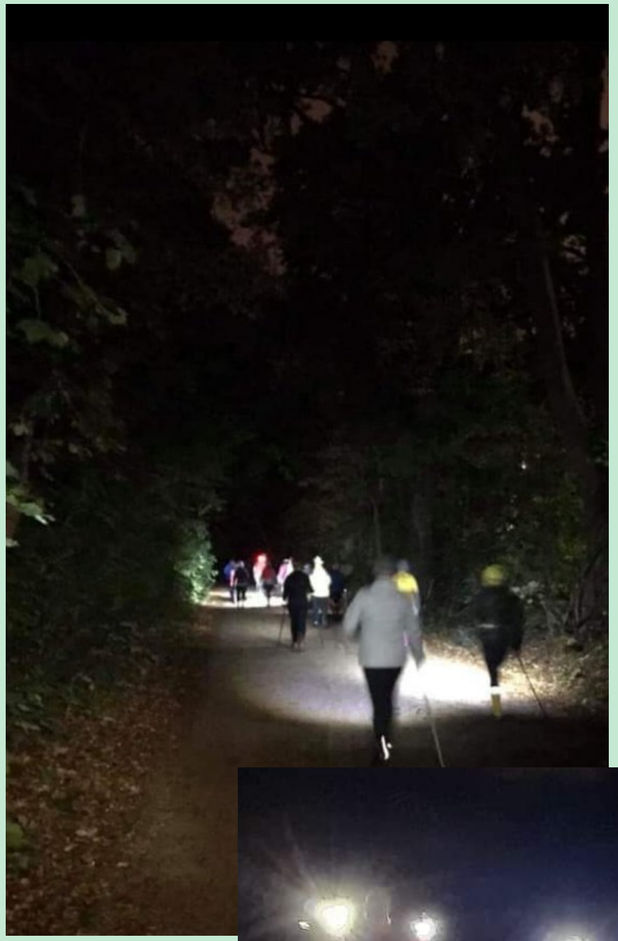
Korzystając z uwarunkowań przyrodniczych Gminy, przeprowadziliśmy 38 treningów w dwóch lokalizacjach: w Suchym Lesie w lesie w Komorowie.

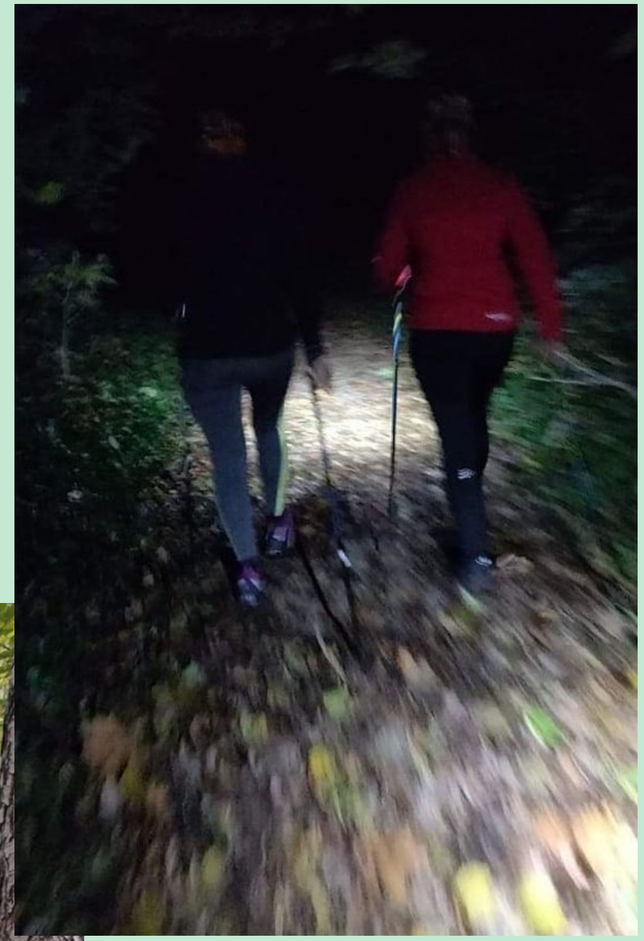
Treningi prowadzone były pod okiem doświadczonego instruktora nordic walking, dzięki temu uczestnicy mogli nauczyć się i doskonalić prawidłową technikę marszu. Zajęcia poprzedzone były zawsze przygotowaniem w formie rozgrzewki i kończone ćwiczeniami rozciągającymi i wyciszającymi.

W zajęciach uczestniczyło średnio 14 osób. Najliczniejsze odbyły się w grupie 29-osobowej, a najmniej liczne (przy bardziej wymagajacej pogodzie) w grupie 5-osobowej. Zajęcia dostosowywane były do obowiązujących warunków i obostrzeń związanych z pandemią, a uczestników obowiązywała dezynfekcja rąk.

25 września 2021 roku wybraliśmy z kijkami szlakami Kampinoskiego Parku Narodowego. Wyruszyliśmy z Polany Opaleń, przez Motylowe Łąki na Łużową Górę (zimowa sypialnia nietoperzy). W Rajdzie TEAM MICHAŁOWICE wzięło udział 17 osób.

Dzięki treningom TEAM Michałowice utworzyła się zgrana grupa entuzjastów nordic walking, która próbuje swoich sił w amatorskich zawodach sportowych, reprezentując Gminę Michałowice.





Mamy nadzieję kontynuować naszą nordicową drogę
w Gminie Michałowice, umożliwiać mieszkańcom zdrowe,
aktywne spędzanie czasu i poprawianie kondycji.

FUNDACJA PROMOCJI REKREACJI "KiM"
www.fundacjakim.pl

NORDIC WALKING GMINA MICHAŁOWICE