

Nordic walking - TEAM Michałowice

2025



Dofinansowane
z budżetu Gminy Michałowice
w ramach dotacji dla organizacji
pozarządowych



W 2025 r. w ramach projektu
"Nordic walking - TEAM Michałowice"
realizowanego przez Fundację Promocji Rekreacji "KIM"
zajęcia odbywały się od kwietnia do grudnia.



Korzystając z bardzo dobrych warunków przyrodniczych
do uprawiania tego sportu na terenie Gminy Michałowice,
przeprowadziliśmy 26 treningów w Suchym Lesie. W ramach
tego projektu odbyły się również dwa rajdy na terenie
Kampinoskiego Parku Narodowego.



Dofinansowane
z budżetu Gminy Michałowice
w ramach dotacji dla organizacji
pozarządowych





Treningi prowadzone były pod okiem doświadczonej instruktorki 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. Trasy marszu dostosowywane były do możliwości uczestników i miały od 4 do 10 km. W zajęciach uczestniczyło średnio 11 osób. Najliczniejsze odbyły się w grupie 18-osobowej, a najmniej liczne w grupie 4-osobowej. W sumie we wszystkich treningach wzięło udział 319 osób.

Trenowaliśmy w różnych warunkach pogodowych.

Wartość całkowita zadania to 8820 zł a wysokość dofinansowania z budżetu Gminy opiewa na kwotę 8000 zł.



Dofinansowane
z budżetu Gminy Michałowice
w ramach dotacji dla organizacji
pozarządowych

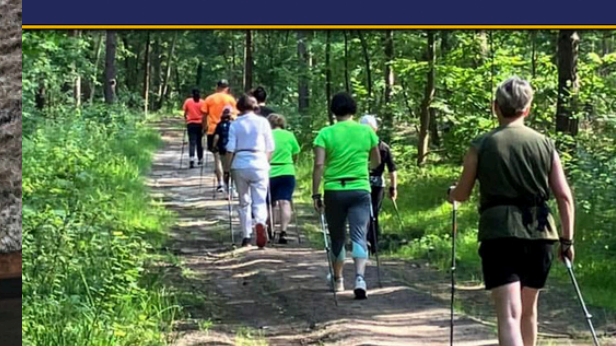




Dofinansowane
z budżetu Gminy Michałowice
w ramach dotacji dla organizacji
pozarządowych



W ramach projektu "TEAM Michałowice" doskonalimy technikę nordic walking, pojawiają się też nowe osoby, które chcą poprawić swoje umiejętności w tej dyscyplinie tak, aby odnieść jak największe korzyści dla zdrowia. Aktywność ruchowa na świeżym powietrzu i jej ciągłość przez cały rok przekłada się na poprawę samopoczucia mieszkańców a także jest elementem integrującym lokalne środowisko.



Nordic Walking Team Michałowice

Zapraszamy na rajd nordic walking

w niedzielę 11 maja o godz. 9:00

trasa ok. 10 km

Spotykamy się
na parkingu KPN w Granicy

 Informacje pod nr tel. 501 026 252

Dofinansowane z budżetu Gminy Michałowice
w ramach dotacji dla organizacji pozarządowych

 Gmina Michałowice

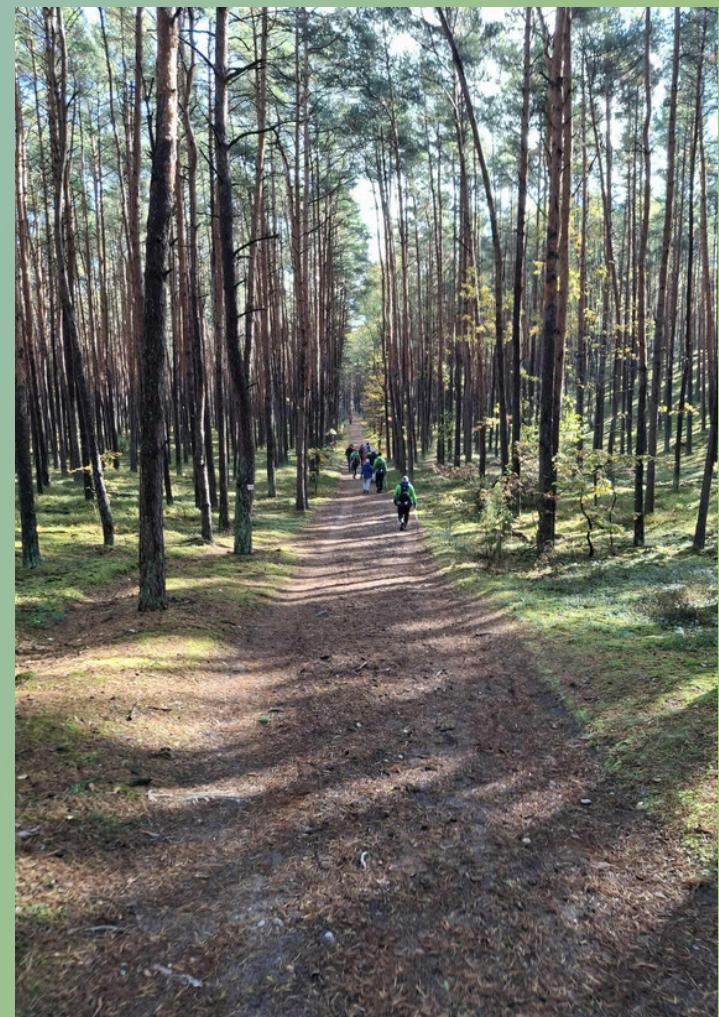


11 maja 2025 r. w ramach projektu odbył się rajd
w Kampinoskim Parku Narodowym.
Malownicza, wiosenna trasa liczyła około 10 km
a na zakończenie zwiedziliśmy Muzeum Budownictwa
Puszczańskiego w Granicy. W wydarzeniu wzięło udział
14 osób.





19 października 2025 r. odbył się drugi rajd
ścieżkami Kampinoskiego Parku
Narodowego,
tym razem ruszyliśmy z parkingu
w Truskawiu w kierunku Zaborowa.
Raid obejmował dwie trasy:
15 km i 9,5 km.
Uczestnicy wybierali dystans
w zależności od swoich możliwości.
Przygodę zakończyliśmy małym
poczęstunkiem
pod wiatami w Truskawiu.
W wydarzeniu wzięło udział
15 osób.





Nasze zajęcia nordic walking wpisały się
na stałe w kalendarz zajęć dla
mieszkańców Gminy Michałowice. Zajęcia
są kontynuowane również po zakończeniu
zadania, wolontarystycznie.



Dofinansowane
z budżetu Gminy Michałowice
w ramach dotacji dla organizacji
pozarządowych

