

Na sportowo i z uśmiechem – wycieczka z kijkami Nordic Walking

W czwartek, 30 października 2025 r. wychowankowie Okręgowego Ośrodka Wychowawczego w Szubinie - Karol, Szymon, Mateusz oraz Bartosz wraz z wychowawcami Panem Arkadiuszem Chwiłką oraz Panem Pawłem Marchwińskim wybrali się na wycieczkę nordic walking do lasu. Celem wyjścia było nie tylko spędzenie czasu na świeżym powietrzu, ale też poznanie zdrowych form aktywności ruchowej.

Pogoda dopisała – słońce świeciło, a lekki wiatr dodawał energii. Po krótkiej rozgrzewce i instruktażu, jak prawidłowo trzymać kijki i poruszać się w rytmie marszu, ruszyliśmy na trasę liczącą około 5 kilometrów. Początkowo tempo było spokojne, ale z każdym kilometrem uczestnicy nabierali pewności siebie i energii. Okazało się, że nordic walking to świetny sposób na aktywny wypoczynek – nie wymaga dużego wysiłku, a jednocześnie angażuje wiele mięśni i poprawia kondycję.

Po drodze zatrzymaliśmy się na krótką przerwę przy leśnym jeziorze. Wszyscy byli w świetnych humorach, a na twarzach nie brakowało uśmiechu. Wychowawcy podkreślali, że takie wycieczki to doskonała okazja, by połączyć ruch, relaks i integrację wychowanków.

Po powrocie do ośrodka każdy zgodnie przyznał, że to był bardzo udany dzień.

