Nordic Walking wśród pięknych krajobrazów



W ramach zajęć rekreacyjno-sportowych dwóch wychowanków Okręgowego Ośrodka Wychowawczego w Szubinie uczestniczyło w wyjściu terenowym połączonym z nauką podstaw nordic walking. Podczas spaceru uczestnicy doskonalili technikę chodzenia z kijami, poznawali zasady bezpiecznego poruszania się w terenie oraz aktywnie spędzali czas na świeżym powietrzu. Trasa prowadziła przez malownicze okolice pełne zieleni, które sprzyjały zarówno aktywności fizycznej, jak i odpoczynkowi w kontakcie z naturą.

Nordic walking to forma ruchu, która angażuje wiele grup mięśniowych, poprawia wydolność organizmu, wzmacnia kondycję oraz pozytywnie wpływa na samopoczucie. Regularna aktywność na świeżym powietrzu pomaga również redukować napięcie i stres, jednocześnie kształtując zdrowe nawyki związane z aktywnym stylem życia. Zajęcia przebiegły w przyjaznej atmosferze i były

doskonałą okazją do połączenia rekreacji z troską o zdrowie i dobrą kondycję fizyczną. Wyjście odbyło się pod opieką Krzysztofa Wiśniewskiego oraz Rafała Galińskiego, dzięki którym uczestnicy mogli bezpiecznie i aktywnie spędzić czas na łonie natury. Wyjście zostało zrealizowane w ramach programu Nordic Walking, promującego aktywny i zdrowy styl życia oraz regularną aktywność fizyczną na świeżym powietrzu.