

Uczestnicy wczorajszych zajęć mieli niebywałą okazję do treningu z utytułowaną zawodniczką w tej dyscyplinie. Elżbieta Wojciechowska, która w kwietniu zajęła I miejsce w IV Międzynarodowych Mistrzostwach Polski w Półmaratonie Górskim Nordic Walking, w niezwykle przystępny i ciekawy sposób zaprezentowała prawidłową technikę chodzenia. Udzieliła wielu cennych wskazówek, wyjaśniła różnicę między kijkami trekkingowymi, a tymi do nordic walking. Zdradziła też, że ostatnio podczas 24 - godzinnego maratonu w Tucholi pokonała dystans 159 kilometrów. Po przeprowadzeniu rozgrzewki, seniorzy w ślad za Panią Elżbietą wyruszyli na spacer parkowymi alejkami, gdzie pokonali ok. 5 kilometrów. Trening zakończył się ćwiczeniami rozciągającymi i wspólnym zdjęciem. Kolejne zajęcia zaplanowano na 19 maja.

Zajęcia odbyły się w ramach projektu „Piramida aktywności”, realizowanego ze środków Fundacji ORLEN w ramach programu Moje miejsce na Ziemi.



[Zajęcia nordic walking](#)



[Zajęcia nordic walking](#)

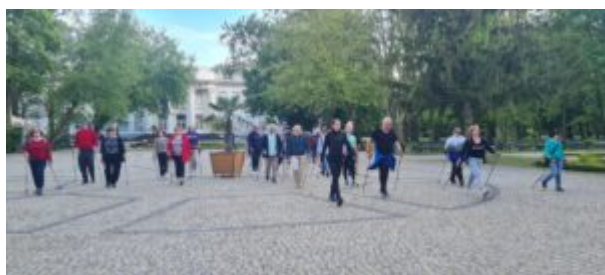
Popołudnie z mistrzynią nordic walking



[Zajęcia nordic walking](#)



[Zajęcia nordic walking](#)



[Zajęcia nordic walking](#)



[Zajęcia nordic walking](#)



[Zajęcia nordic walking](#)

Popołudnie z mistrzynią nordic walking



[Zajęcia nordic walking](#)



[Zajęcia nordic walking](#)



[Zajęcia nordic walking](#)