

# Cieszyński UTW zachęca do ćwiczeń on-line

Data publikacji: 16.03.2021 12:06

O tym, jak ważny jest ruch, zwłaszcza w czasie pandemicznej stagnacji, pisaliśmy już wielokrotnie. W związku z koniecznością aktywizacji najstarszej grupy wiekowej cieszyński Uniwersytet Trzeciego Wieku rusza z akcją „Funkcjonalny trening zdrowotny osób w średnim i starszym wieku”.



*archiwalne zdjęcie ćwiczeń seniorów*

Akcja „Funkcjonalny trening zdrowotny osób w średnim i starszym wieku” to wspólne dzieło Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach w cieszyńskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Seniorzy ćwiczyć będą zdalnie, jednak pod czujnym okiem specjalisty — ***mogą Państwo wziąć udział w ćwiczeniach poprowadzonych na żywo. Dostaniecie link, według którego będzie można się zalogować i brać udział w zajęciach. Link będzie dostępny na stronie internetowej. Natomiast w czwartki emitowane będą na naszej stronie internetowej, w dziale Senior aktywny fizycznie, filmiki z ćwiczeniami. Możecie w ten sposób ćwiczyć o dowolnej wybranej przez siebie porze. Co tydzień możemy oczekiwać nowego zestawu ćwiczeń*** – wyjaśnia zarząd cUTW.

Aktywność jest dla seniorów bardzo ważna, zwłaszcza w czasie, gdy możliwość wyjścia i uczestniczenia w wydarzeniach, które zmuszają do aktywności, są ograniczone — ***Kochani nie możemy pozwolić sobie na przerwanie naszej edukacji i aktywności. Musimy pozostać aktywnym i kreatywnym bez wychodzenia z domu. Pamiętajmy o hasle „SENIOR AKTYWNY FIZYCZNIE”, Jeśli jesteś aktywny, masz dystans do siebie, lubisz ćwiczyć, chcesz zachęcić swoich znajomych do aktywnego trybu życia, weź udział w tym projekcie. We wtorki i czwartki bądź z nami!*** – mówi Lucyna Bałandziuk prezes cUTW.

Pierwsze zajęcia odbędą się we wtorek 16 marca. Więcej informacji na stronie [cUTW](#).