

III edycja Marszu Seniora w Cieszynie

Data publikacji: 5.10.2014 17:20

44 seniorów maszerowało wczoraj (04.10) w Cieszynie z kijkami do Nordic Walking. Była to już III edycja Marszu Seniora w tym mieście. Uczestnicy, zanim wyruszyli w trasę, otrzymali krótki instruktaż techniki Nordic Walking, prowadzony przez profesjonalnego trenera.

Brak słońca, czy niska temperatura, nie zniechęciła seniorów z Cieszyna i okolic do tego, by sobotnie (04.10) przedpołudnie spędzić na świeżym powietrzu i przede wszystkim aktywnie. III edycja Marszu Seniora przyciągnęła ponad 40 uczestników. Rejestracja zawodników rozpoczęła się o godzinie 9.00 na terenie Campingu OLZA w Cieszynie, stamtąd też fani Nordic Walking wymaszerowali na przechadzkę. Jednak zanim rozpoczął się marsz, licznie zebraną grupę przywitała Poseł na Sejm RP, Aleksandra Trybuś-Cieślak. ***Jest to akcja zainicjowana przez parlamentarną grupę kobiet w różnych miastach w okolicach Dnia Seniora, który jest obchodzony 1 października. W piątek w Starostwie Powiatowym w Cieszynie była zorganizowana konferencja na temat zdrowia seniorów, gdzie jednym z najważniejszych poruszanych elementów był ruch. Na tej konferencji była również najstarsza w Polsce instruktorka fitness. Jest to Pani z Krakowa, która ma 75 lat i ciągle aktywnie prowadzi zajęcia fitness dla kobiet w różnym wieku. Co więcej, jest na tyle sprawna, że wykonuje szpagat do dnia dzisiejszego*** – mówiła Aleksandra Trybuś-Cieślak, po czym dodała. ***Ja również będę dziś Państwa namawiać do ruchu i zapraszam na półtoragodzinny spacer.***

Zanim uczestnicy wyruszyli, można było zmierzyć sobie ciśnienie i poziom cukru na terenie Campingu OLZA, nie zabrakło również profesjonalnej rozgrzewki z elementami krótkiego instruktażu, jak prawidłowo maszerować z kijkami. Później nie pozostało już nic innego, jak wyruszyć w marsz ścieżkami Cieszyna.

Uczestnicy wrócili na teren Campingu OLZA zmęczeni, ale zadowoleni po godzinie 12.00. Wtedy też nastąpiło uroczyste zakończenie i wręczenie wyróżnień m.in. dla najstarszego uczestnika marszu, a była nim 75-letnia Pani.