

Skoczów. Persetta zachęca do rekreacji

Data publikacji: 15.05.2016 15:40

Biegają, ćwiczą i w przyjacielskiej atmosferze dbają o dobrą kondycję. W Skoczowie od roku działa Stowarzyszenie Persette. Kilka miesięcy temu poszerzyli swoją ofertę i z rekreacyjnych propozycji korzysta coraz więcej osób.

Wtorki w Skoczowie upływają pod znakiem gimnastyki ogólnorozwojowej. Uczestniczki zajęć, głównie panie, spotykają się o 19:30 w Zespole Szkół nr 1 w Skoczowie na Górnym Borze. Tam ćwiczą pod czujnym okiem instruktorki. – ***Cieszymy się, bo zajęcia są blisko domu. Fajnie jak się człowiek od czasu do czasu porusza. Tu w dodatku motywujemy się nawzajem do udziału w zajęciach*** – mówią uczestniczki.

Inicjatorem gimnastyki jest Stowarzyszenie Persetta. Zawsze przychodzi ok. 20 osób w różnym wieku. Kiedy ćwiczących jest więcej przenoszą się na dużą salę gimnastyczną. – ***Wystarczy ubrać się w coś wygodnego i przyjść. Maty do ćwiczenia i wodę zapewniamy my*** – mówi Joanna Duda-Michalak ze Stowarzyszenia Persette.

Czwartki to bieganie dla amatorów. Tak popularna dziś forma rekreacji znalazła szerokie grono zwolenników w całej Polsce. Moda na bieganie popularyzowana jest także w Skoczowie. Od kwietnia ruszyli z akcją „Biegaj z nami”. Na pierwszym spotkaniu było 15 osób, na kolejnym już ponad 30. – ***Naszymi instruktorami są Jacek i Maria Bochenek, którzy bieganiem zajmują się profesjonalnie, uczestniczą także w maratonach. Zaczęliśmy od jednego km a teraz już przebiegliśmy ponad sześć. Wszyscy zaczęliśmy od zera i każdy biega własnym tempem. Wiemy kiedy musimy przestać, a kiedy mamy iść marszem*** – podkreśla Joanna Duda-Michalak. Ograniczeń wiekowych nie ma. Do biegania włączają się zarówno 5-letnie przedszkolaki, jak i ich babcie i dziadkowie.

Jest też propozycja dla chłopaków, którzy lubią pograć w piłkę nożną, a nie należą do żadnego klubu piłkarskiego. W soboty na nowym boisku na Górnym Borze spotykają się by postrzelać gole. Ich opiekunami są dwaj ojcowie – wolontariusze ze stowarzyszenia. Co dzieje się w Stowarzyszeniu na bieżąco można sprawdzić na facebook'u gdzie podawane są godziny poszczególnych zajęć.

HBB