

# Włóczykije zapraszają na kije

Data publikacji: 16.03.2012 17:00

Grupa skoczowskich włóczykijów otwiera sezon. Wiosenny marsz zaplanowano na najbliższą niedzielę. Nie wiesz co to nordic-walking? Przyjdź, trenerzy wszystko ci wytłumaczą. Lubisz chodzić z kijami? Weź udział w imprezie.

□

To będzie wiosenny marsz dla wszystkich którzy chcą się rozruszać. Włóczykije ze Skoczowa zapraszają na marsz nordic-walking. 18 marca 2012r. o godz. 15.00 rozpocznie się wiosenne maszerowanie z kijami. – **Trasa będzie miała 7-8 km. Nie będziemy się spieszyć, tak aby każdy mógł nadążyć tempa. Marsz poprzedzi rozgrzewka i instruktaż profesjonalnych trenerów odnośnie techniki chodzenia** – mówi Zbigniew Jaworski, prezes stowarzyszenia „Włóczykije”.

Maszerować z kijami warto. Regularne uprawianie nordic walking ma bardzo pozytywny wpływ na nasz organizm. – **Regularne marsze przynajmniej dwa razy w tygodniu poprawiają kondycję psychiczną i fizyczną, odstresowują, regulują ciśnienie, zmniejszają poziom cukru w organizmie** – wylicza Zbigniew Jaworski.

Wiosenny marsz włóczykijów. To również okazja, aby dołączyć do stowarzyszenia. Członkowie skoczowskich włóczykijów maszerują dwa razy w tygodniu w środy i niedziele. – **Zapraszamy wszystkich bardzo serdecznie. Spotykamy się na Małym Ryнку w niedzielę o godz. 15.00. Stamtąd udajemy się na Rynek, gdzie zaplanowaliśmy rozgrzewkę i instruktaż marszu. Potem maszerować będziemy bulwarami wiślanymi do Górek** – dodaje prezes „Włóczykijów”.

Po dotarciu na metę planowany jest konkurs z nagrodami.

KOD