Międzypokoleniowy nordic walking

Nowy rok szkolny najlepiej rozpocząć w ruchu – razem, na świeżym powietrzu i z uśmiechem! 12 września na Orliku w Pniewie odbyło się wyjątkowe spotkanie „Międzypokoleniowy Nordic Walking – na dobry początek roku szkolnego!", zorganizowane w ramach projektu „Aktywny Orlik – Aktywne weekendy na Orliku w Pniewie – turnieje, zajęcia rekreacyjne i edukacja prozdrowotna".

Podczas zajęć uczestnicy poznali zasady prawidłowego chodzenia z kijkami, wspólnie się rozgrzali i wykonali ćwiczenia poprawiające sprawność oraz kondycję. Była też chwila na rozmowę o tym, jak ważna jest codzienna aktywność fizyczna, zdrowe odżywianie i dobre nawyki.

Najpiękniejsze było jednak to, że spotkanie połączyło różne pokolenia. Dzieci, młodzież, dorośli i seniorzy wspólnie ćwiczyli, rozmawiali i spędzali czas aktywnie.

Bo przecież na ruch nigdy nie jest za wcześnie ani za późno! Sport łączy, dodaje energii, poprawia samopoczucie i pokazuje, że razem możemy więcej.

Dziękujemy wszystkim, którzy byli dziś z nami! Wasza obecność i pozytywna energia sprawiły, że to spotkanie było naprawdę wyjątkowe.

W wydarzeniu udział wzięli: społeczność szkolna SP w Pniewie, seniorzy i druhowie z Ochotniczej Straży Pożarnej w Pniewie. Dziękujemy za obecność, świetną atmosferę i aktywne włączenie się w życie naszej lokalnej społeczności!

Wydarzenie finansowane przez Ministerstwo Sportu i Turystyki.

16 wrz 2026 12:39