Nordic walking – milowe kroki dla zdrowia i kondycji

Nordic walking, czyli marsz z kijkami, to forma aktywności fizycznej idealna dla osób starszych

Nordic walking jest bezpiecznym sportem, przynosi liczne korzyści zdrowotne, poprawia samopoczucie, buduje bliskie relacje z innymi seniorami.
W Gniewie na Integracyjnym Marszu Nordic Walking spotkali się amatorzy spacerów z kijkami z czterech powiatów województw pomorskiego i kujawsko-pomorskiego. Planują już kolejne wspólne sportowo-rekreacyjne przedsięwzięcia.