

Dlaczego warto być aktywnym fizycznie?

Zapraszamy do wysłuchania rozmowy z panią Agnieszką Herdzą, która jest trenerem personalnym, instruktorem fitnessu i pilatesu.

W swojej karierze zdobyła dwukrotnie Wicemistrzostwo Polski formacji tanecznych Polskiego Towarzystwa Tanecznego (PTT) w latach 2022 i 2023 w latino.

Zaprasza Marcin Gill z Radia SoVo w Żorach.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2025/11/251126_0073-1.mp3



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności –
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju
Organizacji Poradniczych na lata 2022-2033



ABC Nordic Walking – zapraszamy do ćwiczenia

Jan Ciepliński z grupy radiowej Bytomskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, reprezentant sekcji sportowej zaprasza do wysłuchania audycji z uczestnikami programu ABC Nordic Walking, gdzie instruktor przekazuje teoretyczne i praktyczne sposoby uprawiania tej dyscypliny. Zachęcamy słuchaczy Radia Sowo do zapoznania się z ćwiczeniami i wrażeniami uczestników

wraz z muzycznym przesłaniem zrealizowanym przez Bożenę i Tadeusza Związek.

<http://psnw.pl>

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/07/UTW-Bytom-NORD-IC-WALKING.mp3>



