

# **Nordic walking – miłowe 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.

---

## **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>



