

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.

Jak zmobilizować się do aktywności fizycznej? Cenne porady

Zapraszamy do wysłuchania rozmowy o tym, jak na wiosnę zmobilizować się do aktywności fizycznej. Tomasz Balicki dziennikarz Radia SoVo z Jarosławia rozmawiał z Joanną Popiel magister fizjoterapii, związaną z Polskim Stowarzyszeniem na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Jarosławiu oraz Centrum Rehabilitacji Omnes.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2024/04/25_04_bieganie.mp3



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



Zapraszamy na judo z naszą dziennikarką Agnieszka

Agnieszka z grupy radiowej w Poznaniu opowie o swojej pasji sportowej, zademonstruje zdobyte medale i nagrody, a także pokaże kilka podstawowych chwytów.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/01/Judo-z-Agnieszka.mp4>