

20/05/2025

## **Nordic Walking - Trening z Mistrzem**

Gmina Lipie serdecznie zaprasza na drugie spotkanie w cyklu „Nordic Walking – Trening z Mistrzem”, które odbędzie się 24 maja (sobota) o godz. 15.30 w Rozalinie (zaczynamy na parkingu przy lesie). To doskonała okazja, by aktywnie spędzić czas na świeżym powietrzu, zadbać o zdrowie, poznać technikę prawidłowego marszu z kijkami oraz skorzystać z doświadczenia jednego z najlepszych specjalistów w tej dziedzinie.

Zajęcia poprowadzi Marcin Cieśluk – wykwalifikowany instruktor i trener nordic walking, rekordzista świata na dystansie 100 mil.

Podczas treningu uczestnicy utrwalać właściwą technikę chodzenia z kijkami, która zapewnia:

- lepsze efekty treningowe,
- wzmocnienie całego ciała (aż 90% mięśni pracuje!),
- odciążenie stawów i kręgosłupa,
- poprawę postawy i koordynacji ruchowej,
- redukcję stresu i napięcia.

Nordic walking to forma ruchu dostępna dla każdego – niezależnie od wieku i kondycji fizycznej. To doskonały sposób na rozpoczęcie przygody ze sportem lub wzbogacenie swojej codziennej aktywności.

Trening odbędzie się na trasie prowadzącej przez malowniczy las w okolicach Rozalina, a jego celem będzie rezerwat przyrody Szachownica.

Zapisy: Klaudia Kwarciak, telefon: 34 318 80 32 do 35 wew. 50, e-mail:

[k.kwarciak@uglipie.pl](mailto:k.kwarciak@uglipie.pl)

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny. Zapraszamy do zapisów!

AKTYWNA GMINA LIPIE

# NORDIC WALKING TRENING Z MISTRZEM



8 treningów z instruktorem i rekordzistą świata

w dystansie na 100 mil

Drugie spotkanie w cyklu:

24 maja 2025 godz. 15:30



START:

Rozalin (parking przy lesie)



udział BEZPŁATNY

Jeśli chcesz:

- zadbać o swoje serce i krążenie
- poprawić sprawność stawów
- zadbać o kręgosłup
- wzmocnić mięśnie i poprawić kondycję
- pozbyć się stresu

**koniecznie bądź z nami!**

Nordic Walking to doskonały sposób na poprawę kondycji, wzmocnienie całego ciała oraz spalenie kalorii. Regularny trening wspiera także prawidłową postawę i pomaga zrelaksować się na świeżym powietrzu.



**Pamiętaj!** Nieodpowiednia technika zwiększa ryzyko kontuzji. Właściwy trening pod okiem eksperta pozwala czerpać maksymalne korzyści i uniknąć urazów!



Zapisy tel: 34 318 80 32 wew. 50, e-mail: k.kwarciak@uglipie.pl  
Istnieje wypożyczenia kijków dla pierwszych 15 zgłoszonych osób

Autor:&nbsp;

Klaudia Kwarciak

- [Udostępnij: Facebook](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)

[Więcej aktualności](#)