

Zakończenie warsztatów Nordic Walking!



10 czerwca odbyło się trzecie, a zarazem ostatnie spotkanie z Panem Marcinem Kisałą – doświadczonym instruktorem i sędzią Nordic Walking. Dziękujemy wszystkim uczestnikom za zaangażowanie, pozytywną energię i wspólnie spędzony czas! Mamy nadzieję, że zdobyta wiedza i praktyka przełożą się na częstsze, zdrowe i aktywne spacerowanie.

Warto wspomnieć, że niezwykle inspiracją podczas warsztatów okazało się również spotkanie z Mistrzem Świata w Nordic Walkingu, Panem Tomaszem Wójtowiczem, który odwiedził naszą grupę i motywował do dalszego rozwoju.

Dziękujemy za wspólną aktywność i mamy nadzieję, że Nordic Walking pozostanie częścią Waszej aktywnej codzienności!

Ps. Czy wiedzieliście, że już 20 minut spaceru zwiększa aktywność mózgu? Lepszy przepływ krwi dostarcza więcej tlenu i składników odżywczych, wspierając tworzenie nowych połączeń między neuronami i poprawiając nasze codzienne funkcjonowanie.