

28/03/2025

## Trening Nordic Walking z Mistrzem!

Już 26 kwietnia odbędzie się pierwszy trening nordic walking, który poprowadzi Marcin Cieśluk – doświadczony trener i instruktor, rekordzista świata w dystansie na 100 mil.

Podczas treningu jego uczestnicy dowiedzą się, jak prawidłowo dopasować kijki do swojego wzrostu oraz jak poprawnie chodzić, aby uniknąć kontuzji, a tym samym czerpać maksymalne korzyści z tej formy aktywności fizycznej.

Trening jest bezpłatny i rozpoczyna cykl spotkań, które będą odbywać się regularnie od kwietnia do sierpnia z częstotliwością jedno w miesiącu. Szczegóły dotyczące kolejnych spotkań zostaną ogłoszone już wkrótce. Na wydarzenie można zapisać się telefonicznie, dzwoniąc pod numer 34 318 80 32-35 wew. 50, mailowo pod adresem [k.kwarciak@uglipie](mailto:k.kwarciak@uglipie) lub poprzez wypełnienie formularza dostępnego pod linkiem: <https://tiny.pl/rf3hhzqy>.

Dla pierwszych 15 zgłoszonych osób przewidziana jest możliwość wypożyczenia profesjonalnych kijków.

Gminna akcja Nordic Walking Trening z Mistrzem to doskonała okazja, aby rozpocząć swoją przygodę z tą formą aktywności fizycznej lub udoskonalić technikę pod okiem profesjonalisty.



Dołącz na  
facebooku!



AKTYWNA GMINA LIPIE

# NORDIC WALKING TRENING Z MISTRZEM



5 treningów z instruktorem i rekordzistą świata  
w dystansie na 100 mil

Pierwsze spotkanie w cyklu:  
26 kwietnia 2025 godz. 10:00



START:  
Lipie ul. Dolna (przy leśniczówce)



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 spalanie 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](#)