

24/07/2025

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

Serdecznie zapraszamy mieszkańców na kolejne spotkanie z cyklu „Nordic Walking – Trening z Mistrzem”, które odbędzie się w sobotę, 26 lipca o godz. 10:00 w Rębielicach Szlacheckich (zbiórka przy byłej szkole).

Nordic walking to świetny sposób na ruch i zdrowie – idealny dla każdego, bez względu na wiek. To również okazja, by aktywnie spędzić czas na świeżym powietrzu w gronie pozytywnych ludzi.

Zajęcia poprowadzi Marcin Cieśluk – wykwalifikowany instruktor i trener nordic walking, rekordzista świata na dystansie 100 mil. Dzięki jego wskazówkom poznacie prawidłową technikę marszu oraz dowiedziecie się jak zmniejszyć ryzyko kontuzji i maksymalnie wykorzystać korzyści płynące z treningu.

Prosimy o zabranie:

- wygodnego obuwia sportowego,
- komfortowego stroju dostosowanego do pogody,
- butelki wody.

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  
Kolejne spotkanie w cyklu:  
26 lipca 2025 godz. 10.00



START:  
Rębiełice Szlacheckie - zbiórka przy byłej szkole



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 możliwość wypożyczenia kijków dla pierwszych 15 zgłoszonych osób

Autor:&nbsp;

Klaudia Kwarciak

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

[Więcej aktualności](#)