



Nordic walking

10.08.2017



Dňa 10.8.2017 sme si s prijímateľmi sociálnych služieb nášho zariadenia spríjemnili deň športom. Hneď po raňajkách, kým vzduch nebol ešte prehriaty, sme sa vybrali von. Keďže ide o šport veľmi jednoduchý a nenáročný, našim seniorom sa veľmi páči. Začali sme krátkou rozcvičkou, zopakovali sme si štýly chôdze a pustili sme sa do tréningu. Počas športovania sme sa príjemne zabavili, porozprávali, a tiež sme nezabudli na pitný režim, ktorý je počas týchto letných dní veľmi dôležitý.

