

RUCH, TO NAPRAWDĘ ZDROWIE!

Wiosna to czas, kiedy warto pomyśleć o poprawieniu fizycznej sprawności. Bezpłatną gimnastykę adresowaną do osób starszych w każdy wtorek o godz. 15 prowadzi w Klubie Zodiak Irena Petrykowska.

Na moje zajęcia często przychodzą osoby, które narzekają na bóle kręgosłupa. To nie jest dolegliwość charakterystyczna wyłącznie dla tej grupy wiekowej. Bóle kręgosłupa uznane zostały za chorobę cywilizacyjną. Niestety mało się ruszamy, dużo siedzimy i nie słuchamy sygnałów płynących z naszego ciała. Mam też własne doświadczenia. Na szczęście do Polski dotarła moda na aerobic, korzystając z wieloletnich doświadczeń tanecznych, zainteresowałam się fitnesssem i zaczęłam prowadzić zajęcia dla innych.

Ćwiczymy głównie w „parterze”, na plecach, na boku. W takich bezpiecznych pozycjach delikatnymi ruchami można kręgosłup doprowadzić do dobrej formy. Już po kilku zajęciach uczestnicy odczuwają poprawę, te osoby, które często chodzą po schodach, zauważają, że łatwiej pokonują piętra, swobodniej

Jadwiga Kołakowska

- Te zajęcia, to jest dla mnie wielka przyjemność i relaks. Jestem sprawniejsza, złagodniały reumatyczne zmiany, kręgosłup jest w lepszym stanie. Uczestniczę w gimnastyce już od paru lat i są efekty, ale trzeba to robić regularnie.



Maria Rybicka

- Uczestniczę w zajęciach od dwóch lat, chciałam się zrelaksować i spędzać miło wolny czas. Cel został osiągnięty, oprócz lepszego fizycznego samopoczucia, odpręłam się również psychicznie i mam dzięki kontaktowi z innymi paniami towarzyską rozrywkę.



się poruszają. Po czasie powoli ustępują dolegliwości. Często seniorzy mają wątpliwości, czy w ich wieku ćwiczenia mają sens. Praktyka pokazuje, że kręgosłup osoby w wieku 50, 60+ można jeszcze zregenerować. Kilkakrotnie spotkałam się z ogromnym zdumieniem ćwiczących osób, którym przybyło nieco wzrostu. To efekt ćwiczeń.

Serdecznie zachęcam seniorów do udziału w zajęciach poprawiających ruchomość kręgosłupa i kondycję psychofizyczną, bo jak pięknie powiedział dr Wojciech Oczo, lekarz króla Stefana Batorego: Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu.

Pozostałe zajęcia ruchowe w Klubie Zodiak

pon. 17.30 – piłki TheraBand
pon. 18.30 - zajęcia ruchowe z el.relaksacji
pon.20.00 - Aqua aerobic (ZS nr 18)

wt.17 – Body Shape
czw. 17.45 - zajęcia ruchowe z el.relaksacji
czw. 16.45- Body Shape
czw.18.45- piłki TheraBand

reklama

RESTAURACJA & CATERING



Sielanka

SMACZNIE I ZDROWO!

*Zdrowych, radosnych i spokojnych
Świąt Wielkanocnych dla wszystkich
statych i przyszłych klientów Restauracji Sielanka
życzą Właściciel i pracownicy Restauracji*





Organizujemy imprezy okolicznościowe u klienta jak i lokalu:

CHRZCINY KOMUNIE WESELA STYPY

CENY JUŻ OD 35zł/os. Więcej informacji DZWOŃ: 56 64 54 133

ul. Ligi Polskiej 12A-12B pon-pt: 10.30-18.00 www.sielanka.torun.pl
87-100 Toruń sobota: 10.30-16.00


