

Ekologiczne marsze przełajowe i jesienne marsze seniorów wokół jeziora Głębokiego



Pieszne wycieczki są jedną z najbardziej dostępnych i przyjaznych form aktywności dla seniorów. Marsze miały pokazać uczestnikom jak korzystny wpływ na organizm człowieka ma ruch na świeżym powietrzu, i że jest to najtańsza, najprostsza i zarazem najbardziej efektywna recepta na zdrowe, długie i efektywne życie. Marsze miały charakter spotkań całych rodzin, dziadków z wnukami, wspólnie spędzony czas integrował uczestników. Uczestnicy marszów zdobyli wiedzę na temat wpływu regularnych spacerów, które poprawiają nie tylko wydolność fizyczną, ale także istotnie wpływają na pracę mózgu i systemu nerwowego. Każdy marsz zakończony był ogniskiem i wspólnym pieczeniem kiełbasek oraz grami i zabawami rekreacyjnymi na świeżym powietrzu.

Source URL:

<https://komes.org.pl/strona/projekty-mkw-2013-sport-i-rekreacja/638-ekologiczne-marsze-przelajowe-i-jesienne-marsze>