Grupa seniorów maszeruje z kijkami nad jeziorem

kolorowankioli.pl powered by AnimatOlka

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06750

Grupa seniorów maszeruje z kijkami nad jeziorem

Nordic walking często uprawia się w grupach, bo wtedy marsz jest weselszy i mija szybciej. Brzeg jeziora to ulubione miejsce na taki spacer.

Ciekawostka

Marsz z kijkami odciąża kolana i kręgosłup, bo część ciężaru przejmują ręce. Dlatego ćwiczą tak nawet osoby, które nie mogą biegać.

Sugerowane kolory

Pomarańczowe i zielone kurtki, czarne kijki, niebieskie jezioro, jasna ścieżka, zielona trawa.

Wskazówka dla rodzica

Pokaż dziecku, że sport w grupie łatwiej zamienić w dobrą zabawę.

https://animatolka.pl

ŚLĄSK: Eventy firmowe i miejskie · Szkolne · Przedszkolne · Wesela · Komunie