



Urząd Miejski w Rabce-Zdroju

<https://gmina.rabka.pl/main/aktualnosci/Sport-i-rekreacja-w-Rabce-Zdroju-dla-kazdego/idn:5623/printpdf>

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

## Aktualności

10 cze 2021

**kategoria:**

Aktualności



## Sport i rekreacja w Rabce-Zdroju dla każdego

Za nami pierwsze zajęcia sportowo-rekreacyjne, zorganizowane w Parku Zdrojowym. Późnym popołudniem na placu „Pod Grzybkiem” na chętnych czekali instruktorzy i trenerzy. Pogoda była znakomita, więc każdy kto tylko miał ochotę mógł zapoznać się z radami fachowców w różnych dziedzinach. Zajęcia Nordic Walking prowadziła Małgorzata Szaruga, która mówiła m.in. jak ustawić wysokość kijków i jak z nimi chodzić. Wiesław Perucki udzielał porad na temat ćwiczeń na urządzeniach siłowni zewnętrznych, natomiast Marek Szarawarski uczył wszystkich chętnych podstaw tenisa oraz ćwiczeń z piłką i rakieta. Ruch wpływa pozytywnie na stan naszej kondycji fizycznej oraz na wydzielanie hormonu szczęścia - endorfiny. Zajęcia sportowe nie tylko uczą działania drużynowego, skupienia, zdrowej rywalizacji, ale także są elementem integracji społecznej, kształtują i promują prozdrowotny tryb życia, również wpływają na odporność organizmu.

### 2021-06-10-Sport i rekreacja w Rabce-Zdroju dla każdego

10 czerwiec 2021



- [2021-06-10-Sport i rekreacja w Rabce-Zdroju dla każdego](#)



- [2021-06-10-Sport i rekreacja w Rabce-Zdroju dla każdego](#)



- [2021-06-10-Sport i rekreacja w Rabce-Zdroju dla każdego](#)



- [2021-06-10-Sport i rekreacja w Rabce-Zdroju dla każdego](#)



- [2021-06-10-Sport i rekreacja w Rabce-Zdroju dla każdego](#)



- [2021-06-10-Sport i rekreacja w Rabce-Zdroju dla każdego](#)



- [2021-06-10-Sport i rekreacja w Rabce-Zdroju dla każdego](#)



- [2021-06-10-Sport i rekreacja w Rabce-Zdroju dla każdego](#)



- [2021-06-10-Sport i rekreacja w Rabce-Zdroju dla kazdego](#)



- [2021-06-10-Sport i rekreacja w Rabce-Zdroju dla kazdego](#)



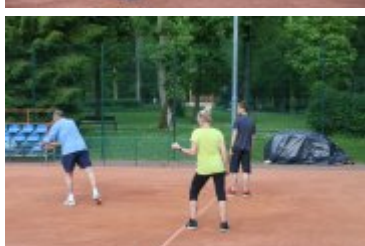
- [2021-06-10-Sport i rekreacja w Rabce-Zdroju dla kazdego](#)



- [2021-06-10-Sport i rekreacja w Rabce-Zdroju dla kazdego](#)



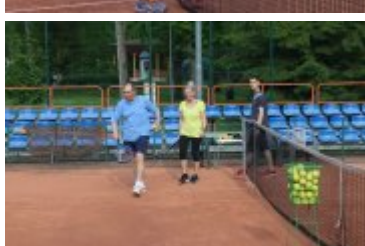
- [2021-06-10-Sport i rekreacja w Rabce-Zdroju dla kazdego](#)



- [2021-06-10-Sport i rekreacja w Rabce-Zdroju dla kazdego](#)



- [2021-06-10-Sport i rekreacja w Rabce-Zdroju dla kazdego](#)



- [2021-06-10-Sport i rekreacja w Rabce-Zdroju dla kazdego](#)



- [2021-06-10-Sport i rekreacja w Rabce-Zdroju dla każdego](#)



- [2021-06-10-Sport i rekreacja w Rabce-Zdroju dla każdego](#)

Redagował: Piotr Kuczaj

[poprzednia](#) [powrót do listy aktualności](#) [następna](#)