



Urząd Miejski w Rabce-Zdroju

<https://gmina.rabka.pl/main/aktualnosci/Zadbaj-o-cialo-przyjdz-na-trening/idn:2757/printpdf>

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

Aktualności

17 lip 2018

kategoria:

Aktualności



Zadbaj o ciało - przyjdź na trening

Plac do treningów Street Workout/Kalistenika w rabczańskim Parku Zdrojowym został wyposażony w nowe elementy i nawierzchnię. Dzięki temu, śmiało można już powiedzieć, że Rabce przybyła nowa atrakcja związana z rekreacją ruchową. To kompletne miejsce do treningu z masą własnego ciała. Street Workout/Kalistenika polega na wykonaniu ćwiczeń z ciężarem własnego ciała na drążku, wykonaniu podciągania oraz różnych ewolucji, które z nich wynikają. To możliwość kształtowania sylwetki bez dodatkowego obciążenia. Z okazji zakończenia prac, społeczność Street Workout Rabka-Zdrój zaprasza w najbliższą sobotę tj. 21 lipca o godzinie 14.00 na ogólny wspólny trening. Organizatorzy zachęcają do przybycia wszystkich zainteresowanych, zarówno kobiety jak i mężczyzn. Będzie można zapoznać się z ćwiczeniami i zapytać o radę.



Redagował: Piotr Kuczaj

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