

MARSZ Z KIJKAMI NORDIC WALKING

W dniu 7 października br. na terenie Wojewódzkiego Ośrodka Sportu i Rekreacji im. Zbigniewa Majewskiego w Drzonkowie odbył się LUBUSKI ZLOT NORDIC WALKING, którego organizatorem było Lubuskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej w Zielonej Górze. Uczestnicy marszu przy pięknej pogodzie wędrowali z kijkami na dwóch dystansach: 4 km, a Ci bardziej odważni pomaszerowali na dystansie 9 km. W ramach odpoczynku uczestnicy mieli okazję skorzystać z groty solnej, pływalni, strzelnicy. O zdrowie seniorów zadbali także panowie ratownicy, którzy badali ciśnienie krwi i poziom cukru. Po sportowych zmaganiach i konsultacjach medycznych odbyło się spotkanie autorskie z panią Adrianą Szklarz „Kobietą z męskim sercem”. Pani Ada opowiadała swoją historię, jak to się stało, że ma męskie serce. Pani Ada jest również autorką książki „Przepis na wspaniałe życie”, w której opowiada swoją niesamowitą i pełną wzruszeń historię. Była także chwila na rozmowę i podpisywanie książek. Były także warsztaty kulinarne z Panią dietetyk Justyną Smarzewską, która wraz z uczestnikami wspólnie przygotowała smaczne i zdrowe sałatki ucząc jak jeść smacznie i zdrowo. Spotkanie sympatyków krzewienia kultury fizycznej zakończyło się wspólnym biesiadowaniem przy ognisku.