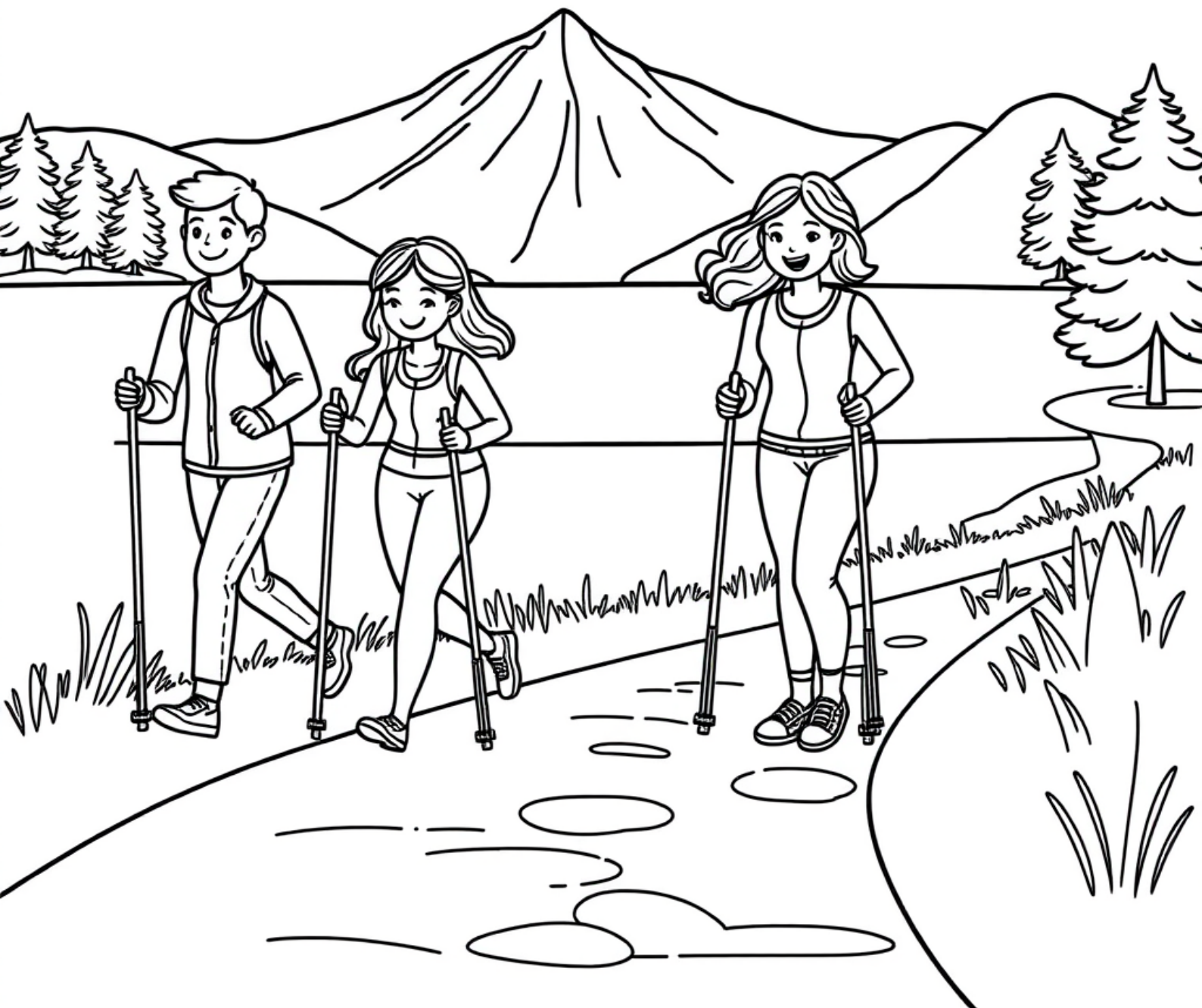


Grupa seniorów maszeruje z kijkami nad jeziorem



kolorowanki.pl

powered by



Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06750



kolorowankioli.pl

K-06750 · Wiek 4-11 lat

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