

## Kobieta maszeruje z kijkami leśną ścieżką



kolorowanki.pl

powered by



Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka · K-06749



**kolorowankioli.pl**

K-06749 · Wiek 3-10 lat

# Kobieta maszeruje z kijkami leśną ścieżką

Maszerując z kijkami po leśnej ścieżce, ćwiczysz się serce i mięśnie całego ciała. Świeże powietrze wśród drzew dodaje energii.

## Ciekawostka

Przy marszu z kijkami pracuje aż około pięćdziesięciu mięśni, czyli o wiele więcej niż przy zwykłym spacerze. Dlatego nordic walking męczy mocniej niż się wydaje.

## Sugerowane kolory

Fioletowa kurtka, czarne legginsy, szare kijki, brązowa ścieżka, zielono-brązowe drzewa.

## Wskazówka dla rodzica

*Wspólna wyprawa do lasu uczy dziecko obserwować przyrodę po drodze.*



<https://animatolka.pl>

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