Gimnastyka na Orliku. Za darmo i pod okiem trenera

Pani Ewa o zajęciach na Orliku przeczytała na stronie Urzędu Miasta Orzesze. Od razu się zapisała, bo brakuje jej ruchu i chciała popracować nad kondycją. – Cieszę się, że mogę wyjść do ludzi. Poćwiczyć, ale też z kimś porozmawiać i pożartować – mówi pani Ewa.

Zajęcia rozpoczynają się od spokojniej rozgrzewki. Każde ćwiczenie trzeba powtórzyć kilka razy, potem jest przerwa. Z upływem czasu ćwiczenia stają się coraz trudniejsze, ale nie na tyle, żeby sobie z nimi nie poradzić. Marcin Stoń, główny animator sportu na Orliku w Orzeszu dostosowuje je do wieku i kondycji uczestniczących w spotkaniach.

- Nikogo do niczego nie zmuszam. Lepiej żeby ktoś zrobił mniej powtórzeń, a porządnie. Zawsze pytam też o stan zdrowia osób, które przychodzą na gimnastykę. Jedna z pań jest po operacji wstawienia dwóch endoprotez, więc opracowałem dla niej osobny program ćwiczeń i bardzo dobrze sobie radzi – opowiada Marcin Stoń.

Ewa Krupop i Stanisława Bętkowska o zajęciach dowiedziały się ze strony internetowej Urzędu Miasta Orzesze. Od razu zadzwoniły pod podany numer telefonu, żeby zapisać się na gimnastykę.

- Brakuje mi ruchu, a w domu nie umiem się zmobilizować do aktywności fizycznej. Tutaj to co innego, bo jak już się zapisałam to chcę chodzić. Za zajęcia pod okiem trenera musiałbym słono zapłacić, a teraz mam je za darmo. Ważne jest też to, że pan Marcin dostosowuje ćwiczenia do naszej formy i możliwości – mówi Stanisława Bętkowska.

- Ja też się za mało ruszam, tyle co do pracy i z powrotem, więc bardzo się cieszę, że się zapisałam na te zajęcia. I tu nie chodzi tylko o gimnastykę, ale też o to, że mogę wyjść z domu, spotkać się z ludźmi, pośmiać się, porozmawiać. To też jest bardzo ważne – wyjaśnia Ewa Krupop.

Zajęcia ruchowe dla osób 55+ na kompleksie boisk sportowych „Moje boisko - Orlik 2012” w Orzeszu odbywają się we wtorki i czwartki w godzinach 17.00 -17.45. Można się na nie zapisać dzwoniąc pod numer telefonu 784 392 671.

- Żeby zrobić coś dobrego dla zdrowia i samopoczucia, wystarczy przyjść na nasze zajęcia. Serdecznie zapraszamy – zachęca Marcin Stoń.