Studenci UTW wiedzą jak zadbać o zdrowie i kondycję

data aktualizacji: 2021.05.11 autor: Joanna Młynarczyk

Ćwiczenia na świeżym powietrzu sprawiają wszystkim wielką przyjemność. (fot. Joanna Młynarczyk)

Od maja ponownie uruchomione zostały zajęcia ruchowe dla seniorów na Uniwersytecie Trzeciego Wieku, działającym przy Centrum Kultury i Sztuki w Skierniewicach. Spacer Nordic Walking połączony jest z gimnastyką na świeżym powietrzu.

W okrojonej formie przez pandemię koronawirusa funkcjonował w kończącym się roku akademickim Uniwersytet Trzeciego Wieku. Zaledwie dziewięć wykładów i część zajęć odbyła się podczas bezpośrednich spotkań. Większość rzeczy albo nie miała miejsca zupełnie, albo odbywała się online.

Od maja ponownie uruchomione zostały zajęcia ruchowe dla seniorów. Spacer Nordic Walking połączony jest z gimnastyką na świeżym powietrzu. Najstarsi studenci spotykają się we wtorki i czwartki w parku miejskim, a zajęcia prowadzi Katarzyna Janus. Potrwają do końca maja. Podczas ostatniego spotkania (11.05) towarzyszyliśmy słuchaczom UTW.

Źródło: https://eglos.pl/aktualnosci/item/38589-studenci-utw-wiedza-jak-zadbac-o-zdrowie-i-kondycje