

Nově založený turistický klub seniorů Prahy 1 uskutečnil svůj „První výšlap“ na Petříně 30. 9. 2010

Na sraz u lanovky na Petřín přišlo cca 20 seniorů. Přišli dokonce i členové České unie neslyšících, což nás velmi potěšilo.

Jak správně nastavit délku holí a jak s nimi správně chodit všem vysvětlila a ukázala paní Romana Bernasová z 4fitness team Davida Hufa, který se cvičení a Nordic walkingu se seniory věnuje dlouhodobě.

Bylo to krásné, slunné dopoledne na Petříně.

Příští akce se uskuteční 20. 10. – sraz je v 10 hodin na stanici tramvaje Vypich. Tentokrát půjdeme do Obory Hvězda.

Klub je určen všem seniorům, kteří mají zájem vyzkoušet si a naučit se sportovnější způsob chůze – chůzi s holemi, neboli Nordic walking.

V plánu jsou pěší výlety nejen po velkých pražských parcích, ale pokud to zdravotní kondice a zájem členů umožní, budeme časem vyjíždět i mimo město na delší výlety.