

10. BEZPŁATNE ZAJĘCIA NORDIC WALKING DLA MIESZKAŃCÓW KONINA W KAŻDYM WIEKU

Imię i nazwisko Wnioskodawcy – Robert Zawadziński.

Skrócony opis – Nordic Walking to jedna z najprostszych i najskuteczniejszych form aktywności dla każdego. Bezpłatne zajęcia Nordic Walking dla mieszkańców Konina to otwarty projekt dostępny dla wszystkich, niezależnie od wieku i kondycji. Regularny ruch poprawia zdrowie, zwiększa sprawność fizyczną i zapobiega chorobom cywilizacyjnym.

W ramach zajęć uczestnicy nauczą się prawidłowej techniki marszu, wezmą udział w testach sprawnościowych oraz skorzystają z sesji rozciągania i zwiększania mobilności. Wszystko odbywa się pod okiem wykwalifikowanych instruktorów, w przyjaznej atmosferze, na świeżym powietrzu.

Zajęcia są całkowicie bezpłatne i odbywają się cyklicznie - dołącz i zadbaj o swoje zdrowie!

Pełen opis – Główny cel projektu

Celem projektu jest poprawa zdrowia i sprawności fizycznej mieszkańców Konina poprzez regularną aktywność fizyczną. Nordic Walking to sport dostępny dla każdego - angażuje całe ciało, poprawia kondycję i pozytywnie wpływa na układ krążenia oraz stawy. Dzięki połączeniu marszu z ćwiczeniami rozciągającymi i mobilizacyjnymi projekt wspiera profilaktykę zdrowotną i poprawia jakość życia uczestników.

Na jakie potrzeby odpowiada projekt?

W Koninie brakuje kompleksowej oferty bezpłatnych zajęć rekreacyjnych, które łączyłyby naukę zdrowego i bezpiecznego chodzenia z kijami, poprawę mobilności oraz testy sprawnościowe. Projekt odpowiada na rosnącą potrzebę aktywności fizycznej dostępnej dla wszystkich grup wiekowych, niezależnie od poziomu sprawności.

Planowane działania. Ramowy harmonogram działań

Zajęcia odbywać się będą raz w tygodniu o stałej porze, pod okiem wykwalifikowanych instruktorów Nordic Walking oraz trenera rozciągania i mobilności. W programie znajdują się:

- Nauka prawidłowej techniki marszu z kijami.
- Ćwiczenia ogólnorozwojowe na świeżym powietrzu.
- Test Coopera na początku i końcu projektu, aby ocenić postępy uczestników.
- Gimnastyka i ćwiczenia zwiększające mobilność.
- Sesje rozciągające prowadzone przez instruktora.

Podział na grupy pozwoli dostosować intensywność zajęć do poziomu uczestników. Każde spotkanie będzie składało się z rozgrzewki, marszu technicznego, ćwiczeń uzupełniających oraz rozciągania.

Harmonogram realizacji projektu:

- Marzec 2026- przygotowanie zajęć, zakup sprzętu, działania promocyjne.
- Kwiecień 2026- inauguracja zajęć, pierwszy Test Coopera.
- Kwiecień-wrzesień 2026- regularne zajęcia Nordic Walking.
- Wrzesień 2026- końcowy Test Cooper, analiza postępów.
- Październik-listopada 2026- podsumowanie projektu i rozliczenie.

Do kogo skierowany jest projekt?

Projekt skierowany jest do wszystkich mieszkańców Konina, bez względu na wiek i poziom sprawności fizycznej. Uczestnicy mogą dołączyć, na każdym etapie trwania zajęć, co sprawia, że inicjatywa jest maksymalnie dostępna dla wszystkich zainteresowanych.

Szacowany koszt – 35 000,00 zł.

Wydział opiniujący – Wydział Kultury i Sportu, Skarbnik Miasta.