

Nordic walking i spacery



NORDIC WALKING

To marsz ze specjalnie przeznaczonymi do tego kijami. Prawidłowa technika marszu sprawia, że ćwiczący angażuje więcej grup mięśniowych niż podczas zwykłego marszu, natomiast odczucie wysiłku jest mniejsze. Marsz poleca się osobom, które powinny odciążać stawy. Technikę nordic walking można opanować w trakcie jednych, czasami kilku zajęć z instruktorem.

Zajęcia nordic walking oferuje:

- **Trener Senioralny** – zajęcia łączące nordic walking i różnego rodzaju treningi ogólnorozwojowe nastawione na naukę prawidłowej techniki marszu, udział bezpłatny | [Szczegóły i kontakt do prowadzących zajęcia](#);
- **Nasz Sportowy Fyrtel** – program bezpłatnych zajęć ruchowych dla mieszkańców w każdym wieku z różnych poznańskich osiedli – w ofercie również zajęcia nordic walking, udział bezpłatny | [Szczegóły i kontakt do prowadzących zajęcia](#);
- **Marsz po Zdrowie** – profesjonalne szkolenia i treningi, grupy rekreacyjne, fitness oraz sportowe, prowadzone przez instruktorów nordic walking i rehabilitantów | [Szczegóły](#) | [Kontakt](#): ul. Mikstaka 18, tel. 603 728 243;
- **Uniwersytety Trzeciego Wieku** – niektóre UTW w Poznaniu mają w swojej ofercie sekcje ruchowe, w ramach których można korzystać z zajęć nordic walking, obecnie takie zajęcia oferuje: Uniwersytet Każdego Wieku w Poznaniu (przy Wyższej Szkole Bankowej) oraz Otwarta Wszechnica Ekonomiczna „Erga Omnes” (UTW działający przy Uniwersytecie Ekonomicznym w Poznaniu) | [Szczegóły](#);

SPACERY

Spacerzy tematyczne z przewodnikami:

- **Grupa Przewodników po Poznaniu: Spacerzy po Poznaniu** – wycieczki tematyczne po mniej znanych dzielnicach miasta, koncentrujące się na jednym wątku, udział jest bezpłatny | [Szczegóły](#) | [Kontakt](#): przewodnicy@popoznaniu.pl;
- **Koło Przewodników PTTK. im. Marcelego Mottego: Przechadzki po Poznaniu** – spacerzy ulicami naszego miasta, podczas których poznańscy przewodnicy przekazują informacje dotyczące obiektów i wydarzeń, udział jest bezpłatny | [Szczegóły](#) | [Kontakt](#): pl. Kolegiacki 16, tel. 61 853 03 97;
- **Oddział Poznański PTTK: Wycieczki niedzielne** – trasy wycieczek prowadzą szlakami turystycznymi lub drogami nieoznakowanymi na terenie powiatu poznańskiego i powiatów sąsiadujących | [Szczegóły](#) | [Kontakt](#): Stary Rynek 89/90, 61 852 37 56;
- **Wildecka Inicjatywa Lokalna WILDzianie: Niedzielne Spacerzy Wildeckie** – spacerzy po jednej z najstarszych dzielnic Poznania, udział jest bezpłatny | [Szczegóły](#) | [Kontakt](#): e-mail: wildzianie@gmail.com;

- **Poznańskie Centrum Dziedzictwa: spacerzy po obszarach wokół Bramy Poznania i Centrum Szyfrów Enigma** – cykliczne oprowadzania po ekspozycji Bramy Poznania w połączeniu z obszarem Śródki i Ostrowa Tumskiego oraz oprowadzania po ekspozycji Centrum Szyfrów Enigma i bezpośrednim historycznym otoczeniu CSE i Dzielnicy Zamkowej | [Szczegóły: Brama Poznania](#) | Kontakt: Brama Poznania, ul. Gdańska 2, tel. 61 647 76 34 | [Szczegóły: Centrum Szyfrów Enigma](#) | Kontakt: Centrum Szyfrów Enigma, ul. św. Marcin 78, tel. 61 888 45 12.
- **Trakt Królewsko-Cesarski: Spacerzy na Trakcie Królewsko-Cesarskim** – spacerzy odbywają się w okresie wakacyjnym, przewodnicy PCD oprowadzają po najciekawszych, najbardziej charakterystycznych, ale też mniej znanych miejscach w sercu Poznania, udział jest bezpłatny | [Szczegóły](#) | [Kontakt](#): tel. 61 647 76 21, 61 647 76 35;
- **Stowarzyszenie Przyjaciół Śródki i Okolic „Śródeja”: Letnie Przechadzki po Śródce i Chwaliszewie** – w programie spacerów m.in. pokazy filmowe, konkursy z nagrodami, uczestnicy mogą też liczyć też na drobny poczęstunek przygotowany przez lokalne restauracje | [Szczegóły](#) | Kontakt: stowarzyszenie.srodej@gmail.com;
- **Palmiarnia Poznańska: spacerzy z przewodnikiem po Poznaniu** – spacerzy pośród egzotycznej roślinności dedykowane osobom w wieku 60+, bilety w cenie 4 zł | [Szczegóły](#) | [Kontakt](#): Palmiarnia Poznańska, ul. Matejki 18, tel. 61 865 89 07;