

# New Walking na Receptę - podumowanie projektu

Powiat Hajnowski zakończył realizację projektu "New Walking Na Receptę"! Od września zrealizowaliśmy 16 darmowych treningów skierowanych do mieszkańców Powiatu. Treningi polegały na kształtowaniu wytrzymałości, siły oraz głębokiej stabilizacji mięśniowej, odbywały się z użyciem kijów Bungy Pump oraz dysków sensomotorycznych. Na treningach prezentowane były również sposoby chodzenia z Kijami BP- 10km po leśnych ścieżkach nie stanowiło dla nas problemu.

W Projekcie łącznie wzięło udział 31 osób! Liczba uczestników biorących udział w poszczególnych treningach odpowiadała ilości dostępnego sprzętu - kijów Bungy Pump oraz dysków sensomotorycznych. Staraliśmy się, aby każdy mógł wykonywać prezentowane ćwiczenia bez konieczności wymieniania się sprzętem.

Mamy nadzieję na kontynuację projektu w przyszłym roku! :) Po 4 miesiącach nasze serca biją rytmem NEW WALKING. Wypatrujcie informacji na fb: <https://www.facebook.com/centrum.kraina.zubra>  
<https://www.facebook.com/PowiatHajnowski> oraz na naszej stronie internetowej [www.powiat.hajnowka.pl](http://www.powiat.hajnowka.pl)

Adrianna Saczko

Wydział Promocji i Rozwoju

grafika poglądowa: Uczestnicy zajęć pozują z kijami new walking w lesie