

## Тренировка на Волжском бульваре и экскурсия в музей валенок

В рамках национального проекта «Семья» федерального проекта «Старшее поколение» для участников группы здоровья «Движение - эликсир долголетия» Заволжского центра социального обслуживания организована выездная спортивная тренировка по северной ходьбе на Волжском бульваре в Кинешме.

Мероприятие направлено на популяризацию северной ходьбы, способствующей повышению качества жизни граждан старшего поколения и улучшению их физической активности.

Перед началом тренировки участники группы посетили Кинешемский музей валенок, где познакомились с процессом «сапоговаляния», валенками – рекордсменами и примерили необычные по форме валенки, а экскурсовод рассказала о лечебных и профилактических свойствах валенок.

В завершении экскурсии участники приобрели на память сувенирную продукцию музея.

Далее, взяв палки для скандинавской ходьбы, представители старшего поколения отправились на тренировку, пройдя по нижнему бульвару вдоль реки Волги, а затем поднялись на верхний Волжский бульвар и продолжили тренировку.

В ходе тренировки участники выполнили разминочный и заминочный блок упражнений, а также гимнастику «Цигун – волшебные хлопки и удары».

Тренировка в легкую морозную погоду подарила хорошее настроение и бодрое самочувствие всем участникам.

Организация выездных тренировок позволяет совмещать занятия «Северной» ходьбой с изучением новых маршрутов и ознакомлением с достопримечательностями.





