

SPEED BALL gra dla wszystkich

Ta ciągle jeszcze mało popularna gra jest szczególnie polecana seniorom .

W naszej gminie dzięki przystąpieniu do projektu prowadzonego przez Stowarzyszenie SPORTOWNIA z Myślenic gramy od listopada 2019 . Zgodnie z założeniami projektu grupa liderów trenuje intensywniej aby móc lepiej propagować ten sport . Po listopadowym szkoleniu w Myślenicach , w dniach 7 - 09 lutego uczestniczyliśmy w szkoleniu w gościnnej Drzewicy /woj. łódzkie/ razem z liderami innych grup z Małopolski. Treningi prowadził reprezentant kadry Polski Zbigniew Bizoń a zakończyły się zawodami w super solo. Ze względu na różny staż i poziom opanowania gry uczestników podzielono na dwie grupy. Z naszej czteroosobowej reprezentacji panowie zdobyli I /Czesław Kowzuń / i III /Ryszard Motylski/ miejsce. Brawo! Nagrody i dyplomy zwycięzcom wręczał pan burmistrz Drzewicy. Gratulował wszystkim uczestnikom zaangażowania i chęci popularyzacji tego nowego sportu . Korzystając z możliwości podczas spotkań integracyjnych przedstawiliśmy prezentację multimedialną o naszej gminie , dokonaniach i sukcesach organizacji pozarządowych , rozdaliśmy różne gadżety i ulotki , co cieszyło się szczególnym zainteresowaniem. Wywieźliśmy z Drzewicy miłe wspomnienia , nowe znajomości i nadzieję na kolejne spotkania.

Projekt w którym bierzemy udział daje nam na to nadzieję, gdyż na listopad tego roku planowane są mistrzostwa, w których będziemy uczestniczyć. Warto więc dołączyć do nas .

Dla przypomnienia :

Gra , którą propagujemy jest prosta do opanowania , jest grą dla każdego. Poprawia naszą sprawność, refleks, nie obciąża stawów, ma dobroczynny wpływ na układ sercowo-naczyniowy. Mogą grać seniorzy o różnym stopniu sprawności , także z grupą inwalidzką bez obawy o kontuzje. Dołączyć można do nas w każdym czasie - ZAPRASZAMY W ŚRODĘ na godzinę 18-19 do szkoły w Wawrzeńcach.

Przyjdź , spróbuj , przekonaj się. Gramy również w boules czyt. *bule*, jest to też fajna gra , polegająca na rzucaniu kulami do celu. Spotkania dają okazję do miłego i z pożytkiem dla zdrowia spędzenia czasu.

PAMIĘTAJ ! Na większość dolegliwości trapiących seniorów lekarze zalecają ruch - a my to właśnie umożliwiamy.

KAŻDY MĄDRY CI TO POWIE , ŻE RUCH DAJE ZDROWIE!!

ZAPRASZAMY w imieniu już grających