

„Radość to gimnastyka umysłu, zajęcia sportowe to gimnastyka ciała”, w taki właśnie sposób słuchaczki UTW w Szprotawie pojmują uczestniczenie w zajęciach sportowych odbywających się 2 razy w tygodniu na sali gimnastycznej w LO. w poniedziałek o godz. 9.00 i w środę o 10.00. Zajęcia prowadzi wykwalifikowana fizjoterapeutka p. T. Nowicz, która dostosowuje zestawy gimnastyczne do potrzeb i wieku ćwiczących.

Zapytałam moje koleżanki czym dla nich jest wspólna gimnastyka? Każda z pań wyraziła swoją opinię jednym słowem: radość, zdrowie, wycisk fizyczny, euforia, szczęście, mile spędzony czas, dbanie o kondycję fizyczną, żeby w przyszłości nie być ciężarem dla własnych dzieci....

Z opinii wynika, że warto zadbać o siebie, bo w zdrowym ciele doskonali się zdrowy duch, czyli cieszymy się z życia łącząc przyjemne z pożytecznym!

Mamy nadzieję ,że nasze spostrzeżenia zachęcą do udziału w ćwiczeniach razem z nami!!!

M. Stelmach



