

Nowa grupa ćwiczących pań

# Naśladownictwo wskazane

Pisaliśmy niedawno o sporej grupie ćwiczących na Podzamczu pań, która obchodziła jubileusz 30-lecia wspólnych zajęć. Jej bazą jest sala gimnastyczna Publicznej Szkoły Podstawowej nr 21 im. Olimpijczyków Polskich. Pożyteczne spotkanie doczekały się naśladowczyń w Ośrodku Społeczno-Kulturalnym przy Spółdzielni Mieszkaniowej „Podzamcze”.

Powołanie nowej grupy odbyło się w sposób niecodzienny i wcześniej niezaplanowany. Podczas

Zajęcia prowadzi fizjoterapeutka Teresa Kryściak. Rozpoczynają się one we wtorki o godz. 18.00 i trwają godzinę, za którą, zgodnie z niedawnymi ustaleniami, członkinie spółdzielni płacą 3 zł., a pozostałe panie 5 zł. Zajęcia mają charakter ogólnie usprawniający. Ćwiczenia nie są wyczerpujące, preferują raczej relaks, który także służy zdrowiu. Obliczone są na możliwości każdej uczestniczki zajęć. Mogą je bowiem wykonywać panie w różnym wieku i o różnym stopniu gimnastycznego zaawansowania.



➤ W OSK na Podzamczu zorganizowano ćwiczenia gimnastyczne pań

licznych rozmów kierownika OSK Włodzimierza Palusko z mieszkańcami osiedla, którym cierpliwie tłumaczył, na czym polegają nowe opłaty za działalność ośrodka, panie, które początkowo szykowały się na ostrą interwencję, po wyjaśnieniach kierownika same zaproponowały rozpoczęcie zajęć gimnastycznych dla kobiet. Społeczna inicjatywa doczekała szybkiej realizacji i od kwietnia panie spotykają się w jednej z sal OSK. Teraz ćwiczy ich kilkanaście

Być może z czasem grupa wejdzie na wyższy jego szczebel. Ale nic na siłę. Chodzi przecież między innymi o odreagowanie codziennego wysiłku i stresów.

- Odbieramy sygnały o wzrastającym zainteresowaniu gimnastyką mieszkanków osiedla. Postaramy się wyjść naprzeciw temu trendowi i prawdopodobnie wkrótce utworzymy w OSK drugą grupę ćwiczących pań – informuje kierownik Palusko.

(A. Bas)