

Panie ćwiczą

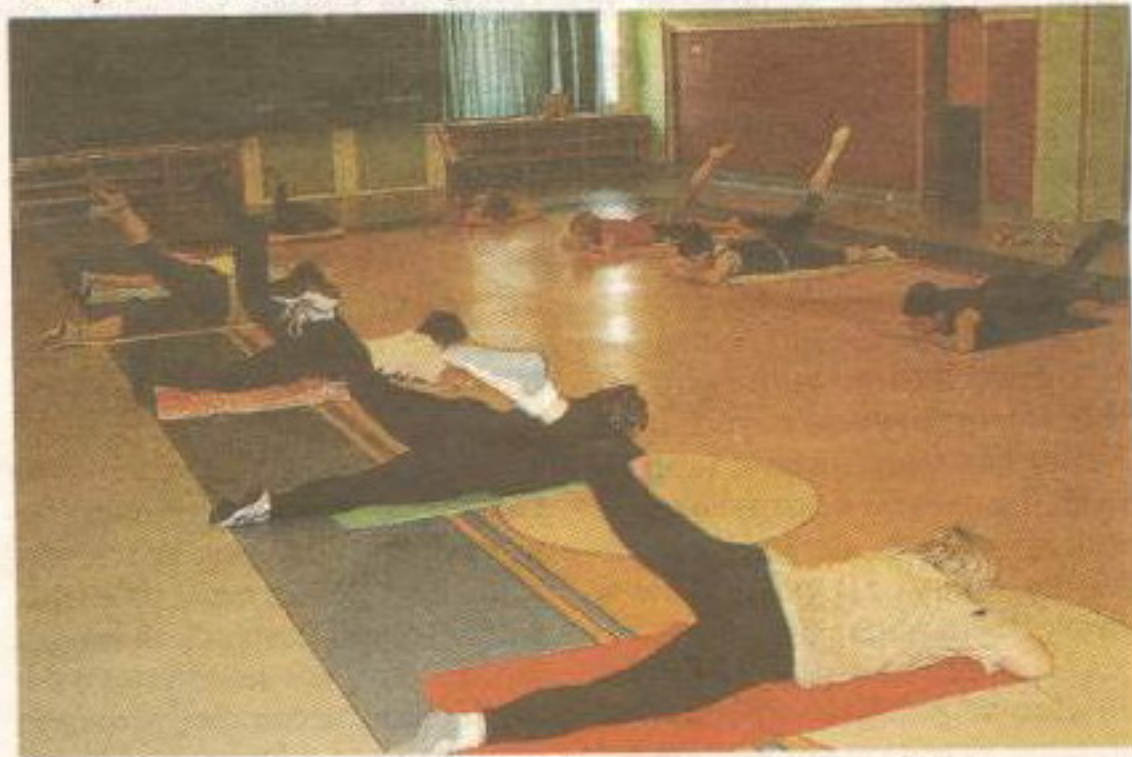
Kobiecy z wałbrzyskiego osiedla Podzamcze, które z różnych powodów pragną korzystać z zorganizowanych ćwiczeń gimnastycznych, mają teraz ku temu okazję w Ośrodku Społeczno - Kulturalnym przy Spółdzielni Mieszkaniowej "Podzamcze". Niedawno utworzono tam grupę kobiet, które ćwiczą dla zachowania zdrowia, dobrego samopoczucia i nie tylko.

W ten sposób w OSK powstała konkurencja dla grupy ćwiczącej w Publicznej Szkole Podstawowej nr 21 im. Olimpijczyków Polskich, która przed kilkoma miesiącami obchodziła jubileusz 30 - lecia wspólnych zajęć. Należy oczekiwać, że i nowa grupa doczeka się kiedyś równie imponującej tradycji. Największe wałbrzyskie osiedle daje więc dobry przykład innym mieszkankom Wałbrzycha. Nowa grupa powstała z

inicjatywy pań, a poparł ją kierownik OSK Włodzimierz Palusko i przyłączył do już działających sekcji. Zajęcia rozpoczynają się we wtorki o godzinie 18.00 i trwają 60 minut. Prowadzi je fizjoterapeutka Teresa Kryściak. Członkinie spółdzielni płać za nie 3 zł, a pozostałe panie 5 zł. Ćwiczenia mają charakter ogólnie usprawniający, a prowadzone są w różnym tempie - od relaksowego, zwłaszcza dla początkujących, do

bardziej intensywnego. Każda z uczestniczek zajęć może jednak regulować je w zależności od stanu zdrowia i gimnastycznego zaawansowania. Obecnie w OSK ćwiczy około 20 pań w różnym wieku, a funkcjono-

wanie nowej sekcji staje się "zaraźliwe". - Wszystko wskazuje na to, że wkrótce konieczne będzie utworzenie drugiej grupy ćwiczących kobiet - mówi kierownik Palusko. (BAS)



Ćwiczenia gimnastyczne pań OSK na Podzamczu cieszą się wzrastającą popularnością.