

Polska

---

## Informacja prasowa

---

# Naucz się prawidłowo chodzić z kijkami – maszeruj po zdrowie w woj. zachodniopomorskim

- Akademia Zdrowia Santandera zaprasza na bezpłatne zajęcia z nordic walking w Mielnie oraz Szczecinie.
- Treningi prowadzone są pod okiem wykwalifikowanych instruktorów i odbywają się w każdy wtorek do 29 sierpnia.
- Do tej pory uczestnicy zajęć w Mielnie i Szczecinie przeszli łącznie 220 km – czyli niewiele mniej niż odległość między Szczecinem a Poznaniem.
- Najbliższe treningi odbędą się już we wtorek 20 czerwca o godz. 18.

**19 czerwca 2017 roku.** Akademia Zdrowia Santandera to ogólnopolska akcja, której celem jest propagowanie ruchu i zdrowego trybu życia. Patronat nad akcją promującą nordic walking jako sport dla każdego, objęła Justyna Kowalczyk – pięciokrotna medalistka olimpijska w biegach narciarskich i czterokrotna zdobywczyni Kryształowej Kuli. Akcję wspierają także znani polscy aktorzy Tamara Arciuch i Bartłomiej Kasprzykowski.

– Treningi odbywają się na powietrzu i są całkowicie bezpłatne. Prowadzą je wykwalifikowani instruktorzy z Polskiej Federacji Nordic Walking, którzy zapoznają uczestników z prawidłową techniką chodu – mówi Mirosława Krzyścin, kierownik Zespołu Komunikacji Marketingowej Santander Consumer Banku, koordynator Akademii Zdrowia Santandera. – Treningi zawsze są dostosowywane do możliwości osób, które przychodzą danego dnia na ćwiczenia. Dlatego każdy, kto tylko ma ochotę, może wziąć w nich udział – zarówno starsi, jak i młodszy, a także osoby, które dopiero stawiają pierwsze kroki w nordic walking – dodaje.

Zajęcia odbywają się w każdy wtorek o godz. 18.00 i potrwają do 29 sierpnia. Jeden trening trwa około 1 godz. 15 min. Chętni powinni być ubrani w strój sportowy i zabrać ze sobą kije do nordic walking.



Zajęcia w Mielnie poprowadzi Arkadiusz Kozak, trener z Polskiej Federacji Nordic Walking. Chętni do udziału w zajęciach zbierają przy Punkcie Informacji Turystycznej, ul. Lechitów 25. Z kolei w Szczecinie opiekę trenerską sprawuje Michał Mariankowski, a uczestnicy zajęć spotykają się na Parkingu Leśnym przy Restauracji „Oberża Chłopska” przy ul. Arkońskiej.

– Tylko od maja do czerwca w zajęciach w Mielnie i Szczecinie wzięły udział 44 osoby. Do tej pory uczestnicy Akademii Zdrowia Santander w woj. zachodniopomorskim przemierzali łącznie aż 220 km. Wszyscy, którzy chcą nauczyć się podstaw techniki nordic walking, będą mieli taką okazję już w najbliższy wtorek, 20 czerwca o godz. 18 – mówi Edyta Kędzierska z Polskiej Federacji Nordic Walking.

Więcej informacji na temat zajęć znajduje się na stronie:  
<https://www.santanderconsumer.pl/akademia-zdrowia/akademia/>

Nordic walking to sport, który zyskuje coraz większe grono entuzjastów. Obecnie jest to jedna z najbardziej lubianych aktywności fizycznych Polaków. Szacuje się, że w naszym kraju z kijami chodzi już 3 miliony osób! Wśród miłośników tej dyscypliny znajdują się znani polscy aktorzy – Tamara Arciuch i Bartłomiej Kasprzykowski, ambasadorzy Akademii Zdrowia Santander. Regularne chodzenie z kijkami poprawia pracę układu oddechowego i sercowo-naczyniowego oraz zwiększa ruchomość stawów.

– Nordic walking to przyjemny sport, łatwy do opanowania. Mimo że na pozór nie jest skomplikowany, to warto pierwsze kroki stawiać pod okiem instruktora. Umożliwiają to zajęcia w ramach Akademii Zdrowia Santander. To dobry moment, żeby zacząć swoją przygodę z nordic walking. Trenerzy udzielą fachowej pomocy, pokazują, jak należy chodzić, a także pomagają dopasować odpowiednią dla nas długość kijów – mówi Robert Brzeziński z Polskiej Federacji Nordic Walking, ekspert Akademii Zdrowia Santander.

---

**Akademia Zdrowia Santander** to ogólnopolska akcja zorganizowana przez Santander Consumer Bank, której celem jest propagowanie ruchu i zdrowego trybu życia. Ambasadorami Akademii Zdrowia Santander są Justyna Kowalczyk, pięciokrotna medalistka olimpijska w biegach narciarskich i czterokrotna zdobywczyni Kryształowej Kuli, a także znani polscy aktorzy Tamara Arciuch i Bartłomiej Kasprzykowski.

W ramach Akademii Zdrowia Santander odbywa się cykl bezpłatnych i ogólnodostępnych zajęć nordic walking. Ta cenna inicjatywa organizowana przez Santander Consumer Bank wspólnie z Polską Federacją Nordic Walking została objęta patronatem przez Ministerstwo Sportu i Turystyki. Zajęcia umożliwiają rozpoczęcie przygody z nordic walking pod okiem wykwalifikowanych instruktorów. Raz w tygodniu, we wtorek, od maja do sierpnia, w 25 miejscowościach w Polsce przez godzinę można się nauczyć prawidłowej rozgrzewki oraz



podstawowych kroków nordic walking. Treningi są przeznaczone dla każdego, bez względu na doświadczenie, wiek czy poziom sprawności fizycznej. Wystarczy założyć wygodny strój i zabrać ze sobą dobry humor oraz kijki do nordic walking.

**Santander Consumer Bank** jest jednym z liderów rynku consumer finance w Polsce. Oferuje klientom szeroki zakres produktów obejmujący kredyty na nowe i używane samochody, kredyty gotówkowe, kredyty ratalne, karty kredytowe oraz lokaty. Produkty dystrybuowane są poprzez sieć oddziałów, salony i komisje samochodowe oraz sklepy i punkty usługowe.

Więcej informacji znajdują Państwo na stronie:

<https://www.santanderconsumer.pl/akademia-zdrowia/akademia/>

Zapraszamy do kontaktu:

Agata Brańska

Clear Communication Group

kom. +48 512 370 490

email: [ab@clearcom.pl](mailto:ab@clearcom.pl)